



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Carolina Alexandra Almeida Silva

julho | 2018

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto



IPG

Politécnico
|da|Guarda

Polytechnic
of Guarda

Julho, 2018

Instituto Politécnico da Guarda

Escola de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio



Coordenador de Estágio: Mestre
Bernardete Jorge

Tutor de Estágio: Diana Alves

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da conclusão do 3º ano de Licenciatura do Curso de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda na aquisição do grau de Licenciado em Desporto.

Carolina Alexandra Almeida Silva

Guarda, julho de 2018

Ficha de Identificação

A Instituição

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Curso: Desporto

Diretor do Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Orientador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Identificação da Entidade Acolhedora:

Local de Estágio: Golden Fitness & Spa

Responsável da Instituição: Sara Monteiro

Diretor Técnico: Diana Alves

Tutor de Estágio: Diana Alves

Nº de Célula Profissional: 98861

Grau: 6

Área de Curso do Ensino Superior: Exercício Físico e Bem-Estar

Cidade: Guarda

Morada: Av. Cidade de Safed 3, 6300-586 Guarda

Telefone: 271 104 480

Correio Eletrónico:

Facebook: Golden Fitness & Spa

Identificação do Projeto: Estágio Curricular

O Aluno

Discente: Carolina Alexandra Almeida Silva

Número de Aluno: 5008711

Grau de Escolaridade: Obtenção da Licenciatura de Desporto

Duração do Estágio: 27 de setembro de 2017 a 15 de junho de 2018

Agradecimentos

O meu primeiro agradecimento vai para a minha família, principalmente aos meus pais, avós, irmã e cunhado que sempre acreditaram nas minhas capacidades, dos meus objetivos. Devo a eles estes três anos de dedicação e sacrifício que estive longe deles, pela perda de pequenos momentos mas muito significativos. Sem eles, nada disto se tornaria possível. Sem a ajuda, em especial da minha mãe, que depois de todas as dificuldades que tem passado na vida, teve de fazer das tripas coração para conseguir que me mantivesse na universidade. Agradeço a ela, toda a educação que me foi dada, todo o carinho, todas as palmadas e discussões pois sei, que graças a tudo isso, tornei-me no que sou agora e que todo este trabalho árduo valeu a pena para me ver como uma filha licenciada que, como ela própria diz, se enche de orgulho.

À minha orientadora de estágio, mestre Bernardete Jorge, que me encaminhou da melhor forma e ajudou em tudo o que foi possível na realização com sucesso deste estágio. Por toda a ajuda prestada tanto a mim, aos meus colegas de estágio e aos restantes alunos da qual coordenou da melhor forma possível de com os recursos que tinha. Agradeço todo o apoio prestado, todo o incentivo e confiança que depositou em mim em conseguir sair com as melhores fontes e conhecimentos para um futuro mais íntegro como futura técnica de exercício físico e bem-estar

À minha tutora de estágio, Diana Alves, toda a orientação, toda a ajuda, todos os avisos de melhoria para sair deste estágio com sucesso. Agradeço a orientação prestada neste estabelecimento, saio daqui muito melhor, mais forte e confiante do que entrei.

À direção do ginásio, Sónia e Sara Monteiro, que tanto me ajudaram a “conquistar” o meu lugar no ginásio. Acreditaram nas minhas capacidades e na minha força de vontade e lutaram para que lá permanecesse. Agradeço as oportunidades que me deram em fazer parte da equipa, em me deixarem à vontade para expor todas as dúvidas e sugestões.

Aos restantes instrutores do ginásio, Célia Valente, Susana Terras e Vítor Graça, que tanto me ajudaram a crescer neste ginásio, a aprender mais sobre cada modalidade que orientavam. Graças a eles aprendi diferentes metodologias de treino, um novo à vontade dentro do ginásio e sem dúvida uma melhor autonomia e dinamização com os clientes.

A todos os professores do curso de Desporto, pelo conhecimento que me deram, pela ajuda e orientação por um caminho certo, por um futuro melhor, por me guiarem

nestes três anos a sair daqui como uma grande profissional e ajudar a este curso se tornar ainda melhor e a aumentar o seu sucesso.

Ao grande amigo João Ornelas, colega de curso e de estágio que sempre me ajudou e orientou ao longo destes três anos. Sem dúvida que a amizade e a entreaajuda entre nós foi uma grande ajuda para a conclusão deste curso. A ele, devo-lhe muito por todas as horas de estudo, pelas horas de treinos, pelas horas de conversa e sobretudo pela paciência.

A todos os amigos e colegas de curso que fiz nestes anos de estudo, que me ajudaram que estes anos se passassem da melhor maneira.

Um enorme obrigado a todos!

Resumo

O presente relatório surge como um momento de avaliação no âmbito da Unidade Curricular da licenciatura do curso de Desporto, presente no 3º ano, lecionado na Escola de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O meu estágio iniciou-se a 27 de setembro de 2017, no ginásio Golden Fitness & Spa, sendo este localizado na cidade da Guarda.

O estágio foi dividido por três fases: a fase de observação, a fase de coorientação e por último a fase de orientação. Para que todos os estagiários pudessem passar por todas estas fases em todas as aulas de grupo, os horários sofriram alteração após o alcance das referidas fases. Para além das aulas de grupo, em que esta metodologia foi desenvolvida, os estagiários passaram ainda pela sala de circuito e pela sala de exercício, em que tinham de acompanhar os clientes conforme os seus planos de treino e tema de aula, sendo a última aplicada somente na sala de circuito.

Na fase de observação, visualizei a metodologia das aulas, como estas eram lecionadas e como as deveria preparar.

Na fase de coorientação, passei por lecionar algumas partes da aula em conjunto com o instrutor, ganhando assim alguma autonomia e experiência tanto na modalidade que estava a lecionar como no envolvimento com os clientes e na criação de aulas.

Na fase de orientação, comecei por dar aulas completas realizadas pelos instrutores, para perceber a organização da aula, os feedbacks a mencionar e a logística de dar uma aula completa e sozinha, sem a ajuda do instrutor. Mais à frente, as aulas foram estruturadas e lecionadas por mim, com perfeita autonomia.

Para concluir da melhor forma o estágio, eu e os meus colegas de estágio organizamos um Bootcamp como atividade do projeto de estágio, sendo este, inserido como momento de avaliação no âmbito do Estágio.

Palavras-chave: estágio, sala de circuito, aulas de grupo, sala de exercício.

Índice

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	VI
Índice.....	VII
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Gráficos	X
Índice de Siglas	XI
Introdução	1
Capítulo I – Caraterização da Entidade Acolhedora	3
1. Caraterização da Entidade Acolhedora	3
1.1. Sala de Circuito.....	3
1.2. Sala de Grupo	6
1.3. Sala de Exercício.....	9
1.4. Caraterização de Recursos	11
1.4.1. Recursos Materiais	11
1.4.2. Recursos Humanos	11
1.4.3. Recurso Espaciais.....	13
1.5. Horário de Funcionamento	13
Capítulo II – Objetivos e Planeamento do Estágio.....	14
2. Objetivos de Estágio	13
2.1. Objetivos Gerais.....	13
2.2. Objetivos Específicos	13
2.2.1. Sala de Circuito e de Exercício	13
2.2.2. Sala de Aulas de Grupo	14
3. Áreas e Fases de Intervenção	14
3.1. Áreas de Intervenção.....	14
3.2. Fases de Intervenção.....	14
4. Horários de Estágio e Planeamento Anual	16
4.1. Horários de Estágio	16
5. Calendarização	17
Capítulo III – Atividades Desenvolvidas	18

6. Atividades de Academia.....	18
6.1. Sala de Circuito e Sala de Aulas de Grupo.....	19
6.2. Acompanhamento Geral.....	20
6.3. Acompanhamento Individual.....	21
6.3.1. Avaliação e Prescrição do Exercício Físico	21
6.3.1.1. Avaliação Tanita	23
6.3.1.1.1. IMC	24
6.3.1.1.2. % Massa gorda	25
6.3.1.1.3. % Água corporal	25
6.3.1.1.4. Massa Muscular	26
6.3.1.1.5. Nível de Avaliação Física	27
6.3.1.1.6. Massa Óssea	28
6.3.1.1.7. Taxa Metabólica Basal	28
6.3.1.1.8. Idade Metabólica	28
6.3.1.1.9. Gordura Visceral	29
6.3.2. Caracterização e Análise dos Estudos de Caso	29
6.3.2.1. Estudo Caso A	29
6.3.2.1.1. Resultados Estudo de Caso A	32
6.3.2.2. Estudo Caso B.....	34
6.3.2.2.1. Resultados do Estudo de Caso B	35
6.3.2.3. Estudo do Indivíduo C.....	37
6.3.2.3.1. Resultados do Estudo de Caso C	38
6.3.3. Projeto de Estágio - Bootcamp.....	39
6.3.4. Atividades Pontuais do Ginásio	41
6.3.5. Formações	42
Reflexão Final	43
Referências Bibliográficas	45
Anexos.....	46

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma do Corpo Técnico do Golden Fitness & SPA	12
Figura 2 - Sala de Circuito e balneário feminino	4
Figura 3 - Sala de Aulas de Grupo	6
Figura 4 - Sala de exercício e de avaliações	10
Figura 5 - Projeto Bootcamp	40

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário de funcionamento do Ginásio	13
Tabela 2 - Objetivos das áreas de intervenção	14
Tabela 3 - Primeiro horário de estágio	16
Tabela 4 - Segundo horário de estágio	16
Tabela 5 - Terceiro horário de estágio	17
Tabela 6 - Quarto horário de estágio	17
Tabela 7 - Valores de IMC	24
Tabela 8 - Valores de % Massa Gorda	25
Tabela 9 - Valores de % Água Corporal.....	26
Tabela 10 - Valores de Nível de Avaliação Física (sebastião, s/d)	27
Tabela 11 - Valores de Massa Óssea	28
Tabela 12 - Valores de Gordura Visceral	29
Tabela 13 - Valores de RM e Número de Repetições	30

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Número de Visitas Estudo de Caso A.....	31
Gráfico 2 - Composição Corporal Estudo de Caso A.....	32
Gráfico 3 - % Composição Corporal do Estudo de Caso A	33
Gráfico 4 - % de Massa Gorda por Membros do Estudo de Caso A.....	33
Gráfico 5 - Número de Visitas Estudo de Caso B	35
Gráfico 6 - Composição Corporal Estudo de Caso B	36
Gráfico 7 - % Composição Corporal Estudo de Caso B	36
Gráfico 8 - Número de Visitas Estudo de Caso C	38
Gráfico 9 - Composição Corporal Estudo de Caso C.....	38
Gráfico 10 - % Composição Corporal Estudo de Caso C.....	39

Índice de Siglas

ACSM – *American College of Sports Medicine*

AF – Atividade Física

BIA – Bioimpedância Elétrica

CC – Cardiopatia Coronária

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

EPOC – *Excess Post Exercise Oxygen Consumption*

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

GNR – Guarda Nacional Republicana

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAR-Q – Questionário de Prontidão da Atividade Física

PSP – Polícia de Segurança Pública

PT – *Personal Trainer*

RM – Repetição Máxima

SPA - *Sano Per Acqua*

TMB – Taxa Metabólica Basal

TRX – *Total-body Resistance Exercise*

Introdução

O presente relatório de estágio surge como o último e o mais importante momento de avaliação no âmbito da conclusão da licenciatura do 3º ano do curso de Desporto da Escola de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, sendo este realizado com a orientação por parte da Mestre Bernardete Jorge e da tutora Diana Alves.

Segundo um estudo de Bolhão (2013), o estágio é uma *“importante componente do processo de formação académica e profissional, no qual o aluno se prepara para a inserção no mercado de trabalho mediante a participação em situações reais de trabalho”*. Este encaminha-nos para um futuro mais perto da realidade do mercado trabalho, dando-nos a oportunidade de interagir de igual forma como se de um emprego se tratasse. É uma forma real de conseguir mais experiência e uma melhor preparação, concluído que *“estágios contribuem para o desenvolvimento académico e profissional dos estudantes, na medida em que funcionam como uma útil ferramenta de preparação (...) assim experimentar pela primeira vez a sua futura profissão.”*

O estágio foi realizado, sendo preenchida a convenção de estágio (Anexo I) em setembro de 2017 em identidade e legalidade. Este surge como uma aproximação do futuro profissional, preparando para o mercado de trabalho, realizando tarefas que se adequam e aproximam do emprego na área de um profissional de exercício físico. Foi realizado com a supervisão de um tutor que acompanhou o estagiário ao longo da sua permanência no local e pelos restantes instrutores presentes que ajudaram em tudo o que foi necessário para uma boa preparação para o futuro instrutor na área do *fitness*. Segundo Clarke (1976), *fitness* *“é a habilidade de suportar as tarefas diárias com vigor e atenção, sem fadiga exagerada e com ampla energia para aproveitar os períodos de folga e ainda, ser apto a enfrentar situações de emergência não previstas.”*

A escolha do local de estágio, o ginásio Golden Fitness & Spa, situado na cidade da Guarda, deve-se à população alvo existente, ao grande dinamismo que este apresenta e às excelentes instalações que contém relativamente a outros presentes na cidade da Guarda.

Aquando a confirmação do local de estágio, ocorreu uma reunião com todos os estagiários que conseguiram ficar neste ginásio, tutora e direção para dar a conhecer a gestão do estabelecimento, distribuição dos horários e o funcionamento de cada sala (sala de circuito, sala de exercício e sala de aulas de grupo).

Todos os estagiários teriam de auxiliar/ajudar os clientes presentes, preparar e organizar aulas de grupo, realizar correções, entre muitas outras tarefas. Ao longo de todo o tempo permanecido no local, houve três fases pelo qual passei: a fase de observação, coorientação e orientação.

Para uma melhor organização deste relatório, dividi-o por capítulos com dados e informações importantes sobre o estágio decorrido durante o ano letivo 2017/2018.

O primeiro capítulo abordará a entidade que me acolheu; no segundo serão expostos os objetivos, as fases pelas quais passei, as áreas de intervenção, a calendarização anual de estágio tal como os vários horários que tive ao longo do estágio que me possibilitaram a passagem por todas as diferentes aulas de grupo existentes no ginásio.

No terceiro e último capítulo, será apresentado o projeto de estágio que organizei, os casos de estudo, as atividades desenvolvidas no ginásio, desde as aulas que lecionei e participei até a atividades do ginásio que ocorreram ao longo do tempo de estágio o qual colaborei.

Capítulo I – Caracterização da Entidade Acolhedora

1. Caracterização da Entidade Acolhedora

O ginásio “Golden Fitness & Spa” faz parte de uma estrutura que engloba diversas zonas: zona de ginásio, de Spa e de estética, estando localizado na cidade da Guarda. É constituído por quatro pisos, estando limitados por áreas de interesse.

O primeiro piso é composto pela receção e salas de Spa e estética, contendo três salas em separado. O segundo piso contém uma área de balneário feminino e sala de circuito, exclusivo a mulheres. Nesta sala, há máquinas hidráulicas e materiais de menor peso para ir ao encontro do género e adequar o treino à população que constitui este local. O terceiro piso é direcionado às aulas de grupo para ambos os géneros e por último do quarto piso faz parte a sala de exercício, para ambos os géneros, com máquinas de carga e pesos livres.

O estabelecimento, até à data de término do estágio, continha cerca de 127 clientes ativos. Sendo um local moderno e acolhedor, este tornou-se um dos ginásios mais ativos desta cidade, devido às diferentes temáticas, aulas e atividades que proporciona à sua população, inicialmente somente dirigido para a população feminina mas acabando por modernizar, mudando a filosofia do ginásio, atraindo também e em grande número o género masculino.

1.1. Sala de Circuito

O ginásio acolhe a sala de circuito, sendo uma zona própria para aulas de circuito direcionada ao género feminino.

A sala é constituída por oito máquinas hidráulicas e materiais adequadas à dinâmica da sala. Este tipo de máquinas é apropriado a este género pois a resistência depende da velocidade de execução do movimento por parte das clientes.

As aulas apresentadas nesta zona têm uma duração mínima de 30 minutos, sendo lecionadas por sistema de troca em que o cliente fica num determinado exercício ou máquina durante 30 segundos e sempre que ouvir a palavra “troca”, passa para outro exercício ou máquina, conforme a aula.

Aqui, os clientes têm a possibilidade de optarem por realizar somente exercícios nas máquinas, exercícios sem a utilização destas, recorrendo aos restantes materiais existentes na sala ou então um treino misto, incluindo as duas vertentes abordadas. Estas são compostas por diferentes temas que alteram de dia para dia localizando-se no centro da sala os exercícios específicos e apropriados ao tema do dia.

Na existência de clientes com dificuldades na execução dos exercícios ou com patologia que os impeçam de executar, o instrutor acomoda o cliente ao tema do dia mas com outros exercícios, os quais o cliente possa efetuar, sempre tentando possibilitar o melhor para o cliente e para que este não se sinta inferior a outros devido à dificuldade que apresenta. Mas se um cliente, não aparenta lesões então fazemos um circuito normal com a modalidade do dia. Então a aula é constituída com aquecimento na bicicleta ou na passadeira, passa pelas oito máquinas hidráulicas até fazer quatro exercícios, consoante o tema, fazendo assim cerca de quatro séries.

Neste espaço há sempre a presença de um instrutor que acompanha os clientes, ajudando-os com rigor na postura e condição que apresentam, sendo este o que guia o cliente a uma melhor performance, ajudando a melhorá-la e abrindo espaço para que este possa evoluir e, eventualmente, seguir para a próxima etapa de dificuldade: sala de exercício.

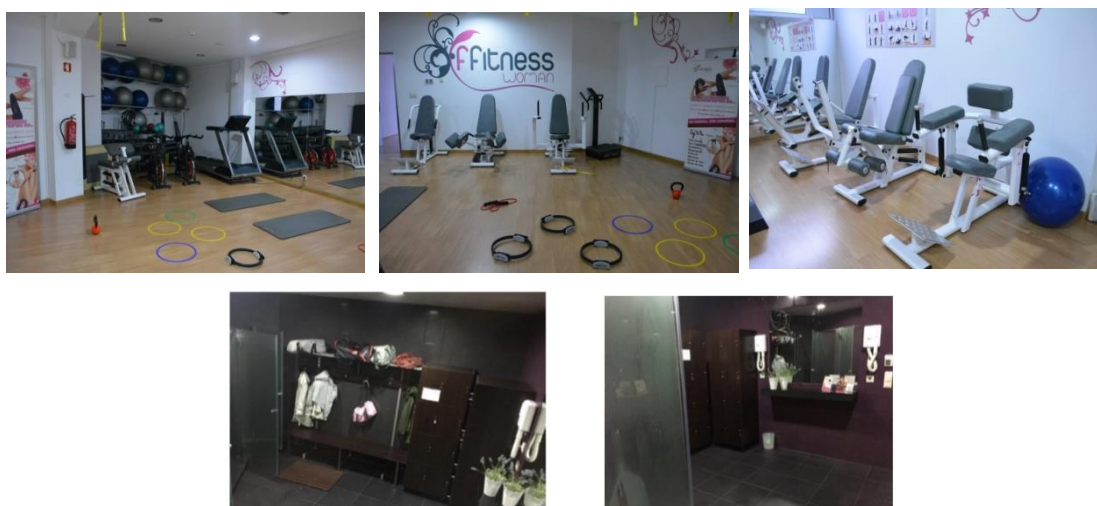


Figura 1 - Sala de Circuito e balneário feminino

Os temas presentes na sala de circuito vão variando de dia para dia e com um sistema de rotatividade durante o mês, sendo os seguintes:

- ❖ **Condicionamento Total:** é uma aula em que o cliente poderá exercitar todo o corpo com exercícios com ou sem o auxílio de materiais. Tem por base exercícios mais do nível aeróbio ajudando na obtenção de benefícios cardiovasculares;
- ❖ **TRX:** "O TRX nasceu com o exigente programa de treino dos SEALS da marinha dos EUA, para que os soldados pudessem treinar com um único aparelho, com pouco mais de 1kg. Permite um grande número de

exercícios e uma progressão no treino. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável.” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **GAP:** *“O GAP (glúteos, abdominais e pernas) desenvolve o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Abdominal:** A aula de abdominais consiste em exercitar toda a parede abdominal com ou sem a ajuda de materiais, melhorando assim a performance do atleta a nível do reforço muscular nessa região;

❖ **Treino Funcional:** esta aula é constituída por exercícios que beneficiam toda a parte do core, estabilização da coluna e reforço abdominal para que o cliente consiga uma melhor postura no seu dia-a-dia;

❖ **Pump:** *“O Pump é uma aula de 45-60 minutos sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores fantásticos e muito qualificados. Começando por um aquecimento geral do corpo todo, a aula acaba por trabalhar todos os grupos musculares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Localizada:** *“Localizada desenvolve todo o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. É um treino completo. Desenvolvimento da força, maior tonificação e uma grande transferência para o seu dia-a-dia, bem como uma boa queima calórica” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Fitball:** com o auxílio da Fitball, a aula comporta um treino para grandes conjuntos musculares tais como abdominais, pernas e glúteos, promovendo uma melhor performance e melhoria da capacidade muscular, flexibilidade e equilíbrio;

❖ **Step:** *“O Step é uma aula com uma coreografia simples e muito divertida. É fantástica para desenvolver os membros inferiores e pode ser feita por todas as pessoas, que aumenta a sua motivação para atingir os resultados desejados. Melhora a condição muscular, a agilidade e o equilíbrio, a postura e estabilidade corporal. É uma aula que proporciona a perda de peso através de elevado dispêndio energético, com ênfase no trem inferior.” (Golden Fitness & Spa, s/d).*

1.2. Sala de Grupo

A sala de grupo é constituída por uma zona ampla, com diversos materiais adequados às aulas existentes, possibilitando aos clientes um diferente tipo de treino, onde poderá exercitar diversas partes do corpo.

As aulas existentes, durante a semana, têm uma duração de 45 a 30 minutos, com diversas modalidades, sendo estas lecionadas por um instrutor certificado e contendo objetivos diferenciados para cada tipo de aula.

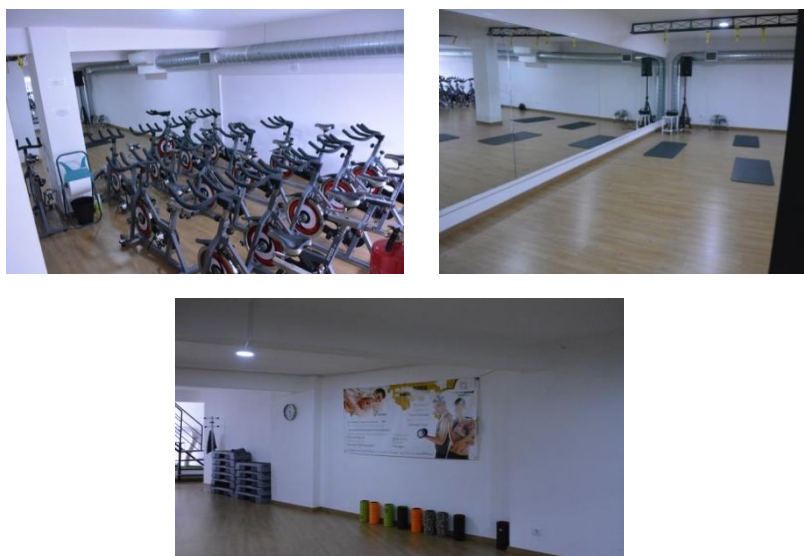


Figura 2 - Sala de Aulas de Grupo

As aulas de grupo presentes neste ginásio são:

- ❖ **Crosstraining:** “*Crosstraining é definido como uma atividade que otimiza a sua condição física (movimentos funcionais constantemente variados realizados em intensidade relativamente alta).*” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- ❖ **Zumba:** “*É uma aula que combina as últimas tendências com a música mais badalada. É um treino coreografado extremamente divertido e energético, fácil de realizar para todas as pessoas.*” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- ❖ **TRX:** “*O TRX nasceu com o exigente programa de treino dos SEALS da marinha dos EUA, para que os soldados pudessem treinar com um único aparelho, com pouco mais de 1kg. Permite um grande número de exercícios e uma progressão no treino. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável.*” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Balance:** “O Balance é um programa dinâmico de alongamentos baseado em técnicas de yoga, tai-chi e Pilates que o deixa relaxado e revigorado. Combina os princípios e práticas fundamentais do yoga e Pilates tais como a respiração controlada, concentração, flexibilidade e força de modo a criar uma sessão holística que confere um estado de equilíbrio e harmonia ao seu corpo, mente e alma.” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Cycling:** O cycle indoor revolucionará o seu treino, isto porque é exatamente aquilo que procura: uma simples mas desafiante atividade física que é altamente eficaz e divertida num treino de apenas 45 min. Para assegurar a máxima eficácia e eliminar um desnecessário “stress” muscular e articular, o Cycling é feito de uma forma controlada e equilibrada, dando ênfase ao ideal alinhamento corporal. E como não há nada como uma melodia que facilmente entra no ouvido para o motivar durante o trabalho árduo necessário para alcançar resultados, as aulas de Cycling são feitas ao som das músicas mais conhecidas e estimulantes, sendo o complemento ideal para o seu treino. Com toda a energia de um pequeno concerto de rock, cada aula vai deixá-lo descontraído e cheio de vitalidade.” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Pilates:** “O Método Pilates oferece-lhe uma forma diferente de pensar sobre o seu corpo. Através da prática de exercícios de Pilates terá uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente.”;

❖ **GAP:** “O GAP (glúteos, abdominais e pernas) desenvolve o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. Desenvolvimento da força, maior tonificação e uma grande transferência para o seu dia-a-dia, bem como uma boa queima calórica” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Zumba Kids:** “Coreografias baseadas nas de Zumba® mas adaptadas a crianças, incluindo ainda jogos, atividades e elementos de exploração cultural na estrutura da aula. Ajuda a desenvolver um estilo de vida saudável. As aulas incorporam elementos essenciais de desenvolvimento infantil como liderança, respeito, trabalho em equipa, confiança, auto estima, memória, criatividade, coordenação e conscientização cultural.” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Attack:** “O Attack é o treino cárdio respiratório inspirado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. Esta aula de treino

intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade.” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Crosscycling:** *é uma aula que engloba duas modalidades: o Crosstraining e o Cycling. Estas duas vertentes juntas possibilitam uma aula bastante dinâmica, ativa e de grande esforço tanto a nível de cárdio como muscular;*

❖ **Localizada:** *“Localizada desenvolve todo o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. É um treino completo. Desenvolvimento da força, maior tonificação e uma grande transferência para o seu dia-a-dia, bem como uma boa queima calórica” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Mobilidade:** *“Mobilidade é a capacidade para executar movimentos dentro de grande amplitude de movimentação. A mobilidade é um dos cinco elementos básicos que determinam a performance física do indivíduo. Ela pode ser dividida em dois componentes: flexibilidade e capacidade de extensão. A flexibilidade é uma característica das articulações e dos discos, enquanto a extensibilidade depende dos músculos, dos tendões, dos ligamentos e das capsulas articulares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Total Core:** *“Combina um treino de core com a energia de uma aula de grupo para todas as pessoas. Tem a duração de 30 minutos. O Core melhora o equilíbrio e a mobilidade, bem como a consciência corporal. Ideal para prevenir lesões e adaptar-se a várias situações do seu dia-a-dia.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Pump:** *“O Pump é uma aula de 45-60 minutos sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores fantásticos e muito qualificados. Começando por um aquecimento geral do corpo todo, a aula acaba por trabalhar todos os grupos musculares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Crosskids:** *“Aula de circuito ou estações com vários exercícios com uma grande vertente cardiovascular e muscular, ajudando as crianças a construir um corpo mais resistente, forte e saudável. ” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

❖ **Strong by Zumba:** “*STRONG by Zumba™ combina ritmos fortes e animados de alta intensidade com exercícios de resistência progressiva e sobrecarga, condicionamento muscular, força, cárdio, mobilidade e pliometria. Melhora a resposta ao treino fisiológico por aumentar a capacidade do organismo queimar calorias mesmo após o treino. Os benefícios para a saúde aumentam de modo mais eficiente em menos tempo que em treinos estacionários.*” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Hip Hop Kids:** “*O Hip Hop for Kids é uma aula divertida ao ritmo do Hip Hop, desenhada para crianças. A aula é simples e fácil de realizar. O Hip Hop for Kids desenvolve a coordenação, ritmo, destreza e agilidade, bem como desenvolve a componente sócio-afectiva.*” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Jump:** “*É caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que se adaptam à condição física do praticante. Foco principal no trabalho cardiovascular, melhoria da resistência geral e aumento da força muscular dos membros inferiores (músculos das pernas) e estabilizadores (abdominal e lombar).*” (Golden Fitness & Spa, s/d);

❖ **Step:** “*O Step é uma aula com uma coreografia simples e muito divertida. É fantástica para desenvolver os membros inferiores e pode ser feita por todas as pessoas, que aumenta a sua motivação para atingir os resultados desejados. Melhora a condição muscular, a agilidade e o equilíbrio, a postura e estabilidade corporal. É uma aula que proporciona a perda de peso através de elevado dispêndio energético, com ênfase no trem inferior.*” (Golden Fitness & Spa, s/d).

1.3. Sala de Exercício

Este espaço abrange diversos equipamentos adequados à prática do exercício físico mais específico. Encontra-se equipado com diversas máquinas e pesos livres. É um local onde o género feminino também está presente mas, com mais predominância do género masculino devido às máquinas que compõem esta sala.

Os clientes têm à sua disposição, caso tenham solicitado a sua realização, um plano de exercícios específicos conforme os seus objetivos e patologias que possam ter, sendo primeiro submetidos a uma avaliação física para a execução do plano conforme a

sua condição física. Estas avaliações são sujeitas transitoriamente, aconselhadas pelo instrutor ou solicitadas pelo respetivo cliente para uma verificação da evolução da sua condição física, o alcance de objetivos e conseqüentemente, devido aos resultados atingidos, submetidos a um novo plano de exercícios para a evolução do sujeito analisado.

Para isso, encontra-se neste piso uma sala somente dedicada às avaliações do cliente, onde procedemos à realização de um inquérito cujo objetivo é verificar as possíveis patologias do cliente que o impedem de poder realizar determinados exercícios e proceder à pesagem por parte da balança de bioimpedância *Tanita.*, que analisa a composição corporal, dando várias indicações sobre a sua constituição.

Os clientes que se apresentam pela primeira vez no ginásio ou que se encontram há pouco tempo no estabelecimento são guiados pelo instrutor presente na sala, apresentando um plano de adaptação anatómica às máquinas. Nesses primeiros tempos são acompanhados com rigor pelo instrutor presente até se sentir bem adaptado e após, se assim for o desejo do cliente, submeter-se a uma avaliação tal como os clientes permanentes e assíduos do *Golden Fitness & Spa* foram outrora.

Na zona compreendida existem sempre a existência de um ou mais instrutores no espaço, que circulam pela sala procedendo a ajudas aos clientes com dificuldades, a dúvidas questionadas e a correções de movimentos e postura, mas sempre de forma a dar liberdade aos clientes para se sentirem descontraídos e poderem fazer os exercícios autonomamente.

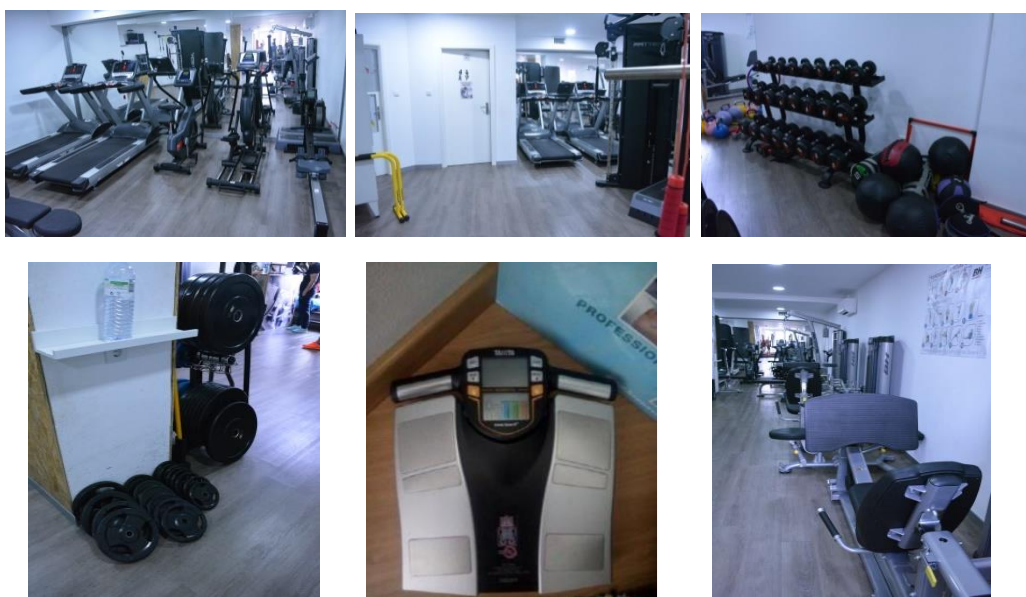


Figura 3 - Sala de exercício e de avaliações

1.4. Caracterização de Recursos

Para uma melhor prática desportiva, o *Golden Fitness & Spa* dispõe de recursos materiais, humanos e espaciais para agradar da melhor forma o público-alvo que participa integralmente o estabelecimento e para um melhor funcionamento do espaço, abrangendo recursos das melhores condições.

1.4.1. Recursos Materiais

O estabelecimento *Golden Fitness & Spa* requer de diversos materiais de boa qualidade somente abrangendo neste relatório o ginásio que é o espaço requisitado para este trabalho. Este contém recursos diversificados e específicos para as diferentes salas devido às diferentes atividades que contém conforme as suas necessidades (Anexo II).

1.4.2. Recursos Humanos

Para um funcionamento eficiente e de competência de todo o espaço, são necessárias as melhores condições de material, espaço e, sobretudo, um núcleo forte, uma equipa técnica qualificada, que saiba gerir com rigor e precisão a área *Golden Fitness & Spa*.

Passo a apresentar o seguinte organograma (Figura 1) que representa o corpo técnico que qualifica uma boa gestão do espaço tanto ao nível da zona de ginásio como a nível da zona de Spa e estética.

- ❖ **Proprietário:** Sara Monteiro;
- ❖ **Receção:** Sónia Monteiro;
- ❖ **Estética:** Sara Monteiro;
- ❖ **Diretor Técnico:** Diana Alves;
- ❖ **Instrutores:** Célia Valente, Diana Alves, Rui Jerónimo, Susana Terras e Vítor Graça;
- ❖ **Estagiários:** Bruno Santos, Carolina Silva e João Ornelas.



Figura 4 - Organograma do Corpo Técnico do Golden Fitness & SPA

1.4.3. Recurso Espaciais

O espaço *Golden Fitness & Spa* é constituído por 4 pisos, estando o ginásio compreendido em 3 destes:

- ❖ No segundo piso encontra-se a sala de circuito e o balneário feminino (Figura 2).
 - ❖ No piso abaixo, encontra-se a sala de aulas de grupo (figura 3).
 - ❖ Finalizando, no último piso, encontra-se a sala de exercício com presença de casa de banho, balneário masculino, receção, sala de avaliações e sala de exercício, como se verifica na figura 4.
-
- ❖ No primeiro piso, situa-se a receção principal e duas salas de estética.

1.5. Horário de Funcionamento

A tabela 1 representa-se o horário de funcionamento do ginásio, estando por vezes interligado com o horário de funcionamento da parte da estética.

Dia da Semana	Horas
Segunda a Sexta	7:30h – 22:00h
Sábados	10:00h – 18:00h
Domingos e Feriados	Encerrados

Tabela 1 - Horário de funcionamento do Ginásio

Capítulo II – Objetivos e Planeamento do Estágio

2. Objetivos de Estágio

Assim que se iniciou o estágio, todos os objetivos já se encontravam organizados para que tudo corresse da melhor maneira. Criar objetivos faz com que haja uma organização e gestão das tarefas que queremos cumprir e, para uma avaliação tão importante estes teriam de se dividir em gerais e específicos para cada uma das vertentes a passar.

2.1. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais estão direcionados à minha pessoa, com os pontos que quero atingir durante a permanência no estágio:

- ❖ Evoluir como pessoa e profissional;
- ❖ Melhorar a parte prática na área do *fitness*;
- ❖ Adquirir novos conhecimentos técnicos;
- ❖ Pôr em prática todo o conhecimento adquirido durante a licenciatura;
- ❖ Aperfeiçoar a interação com os clientes;
- ❖ Preparar-me para um futuro profissional na área ingressada.

2.2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos centralizam-se nas ações que pretendo alcançar ao longo do estágio para alcançar assim os objetivos gerais.

2.2.1. Sala de Circuito e de Exercício

- ❖ Observar o método de trabalho que se realiza nas salas;
- ❖ Interagir de forma dinâmica com os clientes;
- ❖ Progredir a prestação dentro da sala de exercício;
- ❖ Ajudar de forma clara e eficiente as questões expostas e incorreções deparadas;
- ❖ Intervir com feedbacks aos clientes;
- ❖ Realizar avaliações de condição física e composição corporal e analisá-las;
- ❖ Prescrever planos de exercícios apropriados ao cliente, para que este consiga atingir os objetivos desejados.

2.2.2. Sala de Aulas de Grupo

- ❖ Observar as aulas de grupo existentes no ginásio;
- ❖ Observar e reter informação sobre o método de ensino dos profissionais direcionados para as aulas em que lecionam;
- ❖ Lecionar de forma correta e autónoma.

3. Áreas e Fases de Intervenção

3.1. Áreas de Intervenção

Em discussão com a tutora de estágio, foi distribuído logo no início do estágio, as áreas que seriam distribuídas ao longo do percurso enquanto estagiária. Estes foram divididos consoante as áreas existentes no ginásio, como podemos verificar na tabela 2.

Tabela 2 - Objetivos das áreas de intervenção

	Objetivos
Sala de Circuito	Observação da metodologia da sala de grupo, o seu funcionamento
	Corrigir postura corporal do cliente
	Acompanhamento do cliente
	Planificação de circuitos

	Objetivos
Sala de Grupo	Observação das aulas de grupo
	Co-lecionar as aulas observadas
	Autonomia de lecionar as aulas observadas

	Objetivos
Sala de Exercício	Observação os clientes
	Corrigir posturas corporais
	Acompanhamento do cliente durante o plano
	Planificação de treinos

3.2. Fases de Intervenção

Como acima indicado, foi necessária uma reunião de planificação para que houvesse harmonia do local e saber onde iria intervir, de que maneira, entre outros pontos. Foi discutido o horário de estágio, a diferentes fases pelas quais tinha que passar, a gestão do espaço, as tarefas que estavam incluídas e uma breve apreciação do local.

Cada estagiário teve um horário diferente, o qual foi colocado num determinado local, numa determinada hora, numa sala diferente em que os restantes estavam situados.

Ao longo de todo o ano, cada estagiário passou por praticamente todas as aulas de grupo existentes no ginásio e para cada período teve de realizar as referidas fases requeridas pela instituição e pela formação: a fase de observação, coorientação e orientação. Cada estagiário, ao longo do percurso no ginásio, obteve diversos horários para que pudessem elaborar estas três fases em todas as aulas pelas quais passavam.

A primeira fase é a de “observação” que passou por, como a própria designação diz, observar todas as salas/aulas existentes no ginásio. Observar o funcionamento das aulas, compreender a metodologia utilizada pelo ginásio o seu funcionamento. Ver a interação e intervenção dos outros estagiários com os clientes.

Já na segunda fase, a de “coorientação”, estive como “sombra” dos instrutores, passei de imediato para a intervenção nas salas, dando pequenas partes de aulas e intervindo na sala de exercício.

Por último, na fase de “orientação” participei ativamente em todas as aulas de grupo, tive total autonomia nas aulas de circuito e passei a ser instrutora na sala de exercício. Nesta última fase, cada estagiário já se encontrava com os casos de estudo, introduzindo as avaliações necessárias e criando planos de treino que mais tarde serviriam para uma parte da criação deste relatório final.

4. Horários de Estágio e Planejamento Anual

4.1. Horários de Estágio

Os horários de estágio e o planejamento anual foram definidos ao longo do percurso de estágio, sofrendo pequenas alterações mas que foram sempre em conformidade entre estagiário e tutor para uma melhor gestão do percurso.

Na tabela 3 encontra-se o primeiro horário, sendo que entrou em vigor a 27 de setembro de 2017 e terminou a 13 de outubro de 2017.

Tabela 3 - Primeiro horário de estágio

Quarta	Quinta	Sexta	Total de Horas Semanais
16:30-18:45- Sala de circuito	16:30-18:00- Sala de Exercício	10:30-11:15- Fazer Balance	13
18:45-19:30- Fazer Localizada	18:00-18:45- Fazer TRX	11:15-12:00- Sala de Circuito	
19:30-20:30 - Sala de circuito	18:45-20:00- Sala de Circuito	18:00:19:30 - Sala de Exercício	
-----		19:30-20:15- Fazer Strong	
-----		20:30-21:15- Fazer Pump	

A tabela 4 apresenta o segundo horário iniciou-se a 18 de outubro de 2017 e teve o término a 19 de janeiro.

Tabela 4 - Segundo horário de estágio

Quarta	Quinta	Sexta	Total de Horas Semanais
16:30-18:45- Sala de circuito	16:30-18:00- Sala de Exercício	10:30-11:15- Fazer Balance	14
18:45-19:30- Fazer Localizada	18:00-18:45- Fazer TRX	11:15-12:00- Sala de Circuito	
19:30-20:30 - Sala de circuito	18:45-20:00- Sala de Circuito	18:00:19:30 - Sala de Exercício	
20:30-21:00- Sala de Exercício	20:30-21:00- Sala de Exercício	19:30-20:15- Fazer Strong	
-----		20:30-21:15- Fazer Pump	

Na tabela 5 observa-se o terceiro horário que teve início no dia 24 de janeiro e o seu fim a 20 de abril do ano 2018.

Tabela 5 - Terceiro horário de estágio

Quarta	Quinta	Sexta	Total de Horas Semanais
-----	10:00-12:30- Sala de Exercício	16:00:18:45 - Sala de Exercício	14
18:00-18.45- Fazer Cycling	12:30-13:00 - Fazer Step Atlético	18:45-19:30- Fazer GAP	
18:45-20:30- Sala de Circuito	18:00-18:15- Sala de Circuito	19:30-20:15- Sala de Exercício	
20:30-22:00- Sala de Exercício	18:15:18:45- Fazer Jump	20:15-21:00- Fazer Pump	
-----	18:45:19:30- Fazer Cycling	-----	
-----	19:30-21:00- Sala de Exercício	-----	

Na tabela 6 encontra-se o quarto e último horário, sendo este teve início a 26 de Abril de 2018 e terminado, tanto o horário assim como a minha permanência no ginásio Golden Fitness & Spa, como estagiária, a 15 de junho de 2018.

Tabela 6 - Quarto horário de estágio

Quarta	Quinta	Sexta	Total de Horas Semanais
16:30-19:30- Sala de Exercício	10:00-10.30- Fazer Cycling	18:00-18:45- Fazer Crosskids	14,5
13:30-20.15- Fazer Pilates	10:30-11:15 - Fazer Mobilidade	18:45-19:30- Sala de Circuito	
20:15-20:30- Sala de Circuito	11:15-12:00- Sala de Circuito	19:30-20:15- Fazer Strong	
-----	16:00-18:45- Sala de Exercício	20:30:21:15- Fazer Pump	
-----	19:30-20:15- Fazer Pump	-----	
-----	20:30-21:00- Fazer Crosstraining	-----	

5. Calendarização

No Anexo III encontra-se presente a calendarização de todo o processo de estágio, dividido por cores correspondentes às diferentes fases de intervenção, as interrupções, atividades e reuniões com a tutora e coordenadora de estágio.

Ao longo dos meses enquanto estagiária tinha em minha posse, a ficha de presenças para contabilizar as horas realizadas no dia. Do início até à conclusão deste, realizei cerca de 420 horas. Para uma melhor compreensão da distribuição das horas a nível mensal, estas foram distribuídas numa tabela (Anexo IV).

Capítulo III – Atividades Desenvolvidas

6. Atividades de Academia

Ao longo dos anos nota-se que a população tem vindo a degradar-se no que se refere à falta de AF tanto nos mais jovens como nos mais adultos e isso traz consequência para o futuro. De diversos estudos denotados ao longo dos últimos anos de licenciatura, foi-me instruído por diversos docentes os benefícios para a saúde e para um estilo de vida mais prolongado e melhor tanto a nível físico como mental. A atividade física é definida como *“qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer”* (OMS, 2014).

Com um mundo cheio de mudança, em busca de lazer e da perfeição física, a procura de ginásios tornou-se mais frequente em toda a população. Cada indivíduo frequenta o ginásio por diversos motivos, tornando-se quase uma moda mas de uma maneira gratificante para a sociedade em que o sedentarismo está no topo da tabela das causas da mortalidade no mundo. Assim, cada instituição tem vindo a desenvolver cada vez mais atividades chamativas para todo o público, criando assim uma melhoria do estilo de vida pois, é a prática de atividade física e, sobretudo de exercício físico, é influenciável. De sublinhar que, atividade física não é a mesma coisa que exercício físico. O exercício físico é *“uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física.”* (Caspersen, 1985).

Todo este estudo de uma filosofia saudável não se deve a suposições por parte de uma pessoa comum que se dirige ao público e cita tal informação. Não. Para todo este conhecimento que aprendi através da área de Desporto deve-se ao trabalho árduo de pessoas que estudaram em diversas áreas tais como da anatomia, fisiologia, saúde, biomecânica, nutrição, prescrição do exercício entre muitas mais vertentes. São estes indivíduos que estudam, formam trabalhos que se aplicam posteriormente tanto na área da saúde como na área do desporto pois estas duas estão interligadas. De fundamentar que existem instituições e organizações que tratam de toda esta nova informação e têm como “emprego” o estudo de novos casos, realizar novas teorias, estar sempre mais além, manter sempre em atualização de toda a informação outrora transmitida e são o caso da OMS, do ACSM, entre muitas mais instituições em que o curso de Desporto se

apoia na informação transmitida por parte destas entidades. (Nelson *et al.*)2007, citados por Heyward, 2013))

Com toda esta mudança, os ginásios passaram de uma metodologia mais fechada que incluía uma dinâmica mais ligada ao género feminino ora ao género masculino. Assim, decidiu-se criar um ambiente misto, com uma maior diversidade de material, máquinas, modalidades e aulas. Para o melhor desenvolvimento dos ginásios, estes criaram uma equipa técnica com instrutores especializados e diversificados contendo competências para cada tipo de atividade.

E foi isso que aconteceu no *Gonden Fitness & Spa*, passando de uma dinâmica mais ligada ao género feminino, evoluindo e criando um ambiente misto.

Assim, para cada objetivo dos clientes, o ginásio tem vindo a criar diversos tipos de aulas para o agrado da mais variada população, desde os mais novos até às pessoas com alguma idade. Este contém a sala de exercício mas vai-se criando uma rotina e o cliente necessita de uma mudança visto que é uma sala onde contém materiais mais específicos para cada conjunto muscular e, dando assim o Golden Fitness mais modalidades na sala de aulas de grupo em que o cliente poderá viver novas experiências, exercitando-se de uma forma totalmente diferente da que se encontrava a fazer anteriormente. E sobretudo divertir-se por serem aulas mais dinâmicas, mais descontraídas mas sem deixar de praticar exercício físico intensivo.

6.1. Sala de Circuito e Sala de Aulas de Grupo

Durante o período em que estagiei no *Golden Fitness*, passei por praticamente todas as aulas contidas no ginásio, cumprindo as fases que me foram propostas (observação, coorientação e orientação).

As aulas que lecionei na sala de circuito variaram muito devido à população que aparecia no próprio dia. Muitas vezes acabava por ter de adaptar a aula ao cliente que aparecia devido às patologias que apresentava.

Como é uma sala em que a grande maioria da população têm lesões, doenças, composição corporal e até mesmo idade que impedem de fazer uma aula igual para todos os que a compunham, acaba por ser uma aula individual e específica para cada cliente, consoante o que apresentava, realizada no momento.

Assim, nesta sala acabei por realizar cerca de 5 aulas de observação, 9 de coorientação e cerca de 12 aulas de orientação (Anexo V). Neste local permaneci ao

longo de todo o percurso como estagiária, contendo assim muitas horas neste local onde aprendi a realizar uma aula de circuito, a colaborar com pessoas de mais idade e com diversas patologias.

Na sala de aulas de grupo passei por o grande número de aulas, não podendo passar por todas devido ao horário que não era compatível entre o ginásio e as aulas no IPG.

As aulas pelas quais passei e efetuei as diferentes fases foram: *TRX*, *Crosstraining*, *Balance*, *Cycling*, *Pilates*, *GAP*, *Crosscycling*, *Localizada*, *Mobilidade*, *Total Core*, *Pum*, *Crosskids*, *Strong by Zumba*, *Jump e Step*.

Para uma melhor perceção das fases pelas quais passei durante todas as aulas efetuadas, coloquei uma tabela que explica o número em cada aula por cada fase realizada (Anexo VI).

Para a realização do presente relatório selecionei dos diversos planos e fichas de avaliação que elaborei ao longo dos meses de estágio apresentando assim duas fichas de observação e quatro planos de aula das fases em que lecionei aulas (coorientação e orientação) sendo todos referentes à sala de aulas de grupo.

❖ Na fase de observação, selecionei duas fichas de observação: uma ficha referente à aula de *Strong by Zumba* (Anexo VII) e a outra referente à aula de *Pump* (Anexo VIII).

❖ Na fase de coorientação, selecionei dois planos de treino de aulas distintas: um da aula de *TRX* (Anexo IX) e outro referente à aula de *Cycling* (Anexo X).

❖ Na fase de orientação, selecionei um plano de treino referente a uma aula de *Total Core* (Anexo XI).

6.2. Acompanhamento Geral

Dos casos de estudo que me foram atribuídos, tive a importante tarefa de acompanhar de forma ativa os clientes que apareciam na sala de exercício, não programando planos de treino mas sim nas ajudas que fossem necessárias, correções de postura, correções nas execuções dos exercícios, interagir com feedbacks de incentivo, inculir para uma melhor higiene na sala alertando para a utilização de toalha, na organização e arrumação do material que utilizaram, não se esquecerem de trazerem sempre consigo o respetivo plano de treino sempre tendo conhecimento dos exercícios

que este continha e, principalmente, andar sempre com água para que se mantivessem sempre hidratados.

6.3. Acompanhamento Individual

Para o cumprimento das tarefas recrutadas no início do estágio, definiu-se que acompanharia 5 clientes no total, sendo que consegui somente acompanhar 3 devido a diversos fatores tais como desistência do ginásio e o outro caso foi que iniciou um acompanhamento de PT privado.

Assim, acabei por analisar, planejar e estudar apenas 3 casos que abaixo expus de forma clara e sucinta todo o processo pelo qual passei por cada um

6.3.1. Avaliação e Prescrição do Exercício Físico

Diversos estudos revelam que a prática de atividade física conduz a uma melhoria da condição física e mental, da qualidade de vida e da saúde. *“A prática de atividade física regular é vista como uma importante aliada para ter-se um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controlo e tratamento de sobrepeso/obesidade”* (Jenovesi, 2003). Assim, as avaliações físicas são um ponto fulcral para poder avaliar o estado de saúde e do nível de atividade física a que este se encontra. Fazer uma avaliação a um cliente implica muito mais do que conhecer a composição corporal, o nível de gordura ou até mesmo o nível de massa muscular pois isso pode-se vir a alterar com o exercício físico mas, é fundamental saber o historial clínico de cada pessoa para se poder aplicar determinados tipos de exercícios e tipo de treino.

“Avaliar é fornecer subsídios para que os profissionais da área da saúde possam analisar e acompanhar a evolução dos seus alunos na prescrição de exercícios físicos e intervenções dietéticas” (Monteiro, 2007)

Segundo Machado (2012) *“A avaliação física permite-nos, objetiva ou subjetivamente: determinar o processo em que o indivíduo se encontra e classificá-lo, sendo a mesma de fundamental importância para prescrição e reajustes dos treinos”*, provando assim a importância que este ginásio tem em apostar na avaliação dos seus clientes, facilitando assim a prescrição de treinos para estes por parte dos instrutores e o melhor conhecimento do seu historial.

Uma das técnicas utilizadas neste local para avaliar os seus clientes é a da bioimpedância. Segundo Kyle (2004), o *”princípio básico da técnica de bioimpedância*

elétrica (BIA) voltada à análise da composição corporal baseia-se nos diferentes níveis de condução elétrica dos tecidos biológicos expostos a várias frequências de corrente. (...) Dessa forma, com informações a respeito da BIA ou de algum de seus parâmetros pode-se estimar a quantidade de água corporal, e, admitindo valores constantes, a proporção de massa livre de gordura e gordura corporal.”

Por falta de outro tipo de material, os instrutores tiveram que se basear somente neste tipo de avaliações, não permitindo assim aplicar outros tipos de métodos mais credíveis para a avaliação e para possíveis novos testes após aplicados os treinos.

De início, foi-me dada a possibilidade de avaliar cerca de cinco indivíduos, contudo finalizei apenas com três sujeitos.

Nos meus casos de estudos, apliquei inicialmente o questionário relacionado com o historial de saúde, se tinha algum fator de risco ou se apresentava alguma patologia que pudesse impedir a realização de algum tipo de exercício. Esse questionário denomina-se de PAR-Q que contém questões relacionadas com o histórico médico, avaliação do estilo de vida. Segundo Heyward (2013) entrevista-se “*o cliente para reunir informações sobre sinais/sintomas de doença, analisa os seus fatores de risco de cardiopatia coronária (CC) e determina a sua classificação de risco doença. (...) O PAR-Q tem sete perguntas planeadas para identificar indivíduos de liberação médica antes de se submeter a qualquer teste de aptidão física ou iniciar um programa de exercícios. Aqueles que responderam «sim» a qualquer uma das perguntas devem ser encaminhados aos seus médicos para obter a sua liberação antes de iniciar a prática de atividades físicas.*” De seguida apliquei a avaliação de bioimpedância, através dos resultados obtidos tanto na bioimpedância como no questionário e juntamente com os objetivos dos clientes, realizei os respetivos planos de treino. Para uma observação da evolução dos resultados, procedia a uma nova avaliação ao fim de ter realizado cerca de vinte sessões ou ao final de um mês e meio. Para além da obtenção destes resultados para o estudo, recolhi dados de assiduidade e de possíveis aulas que frequentavam.

Para além deste tipo de avaliação aos clientes identificados, para o treino do Indivíduo A tive a oportunidade de poder aplicar mais um método de avaliação: o teste de força máxima. Este obtém-se através da última carga levantada e o número de repetições máximas realizadas com a mesma. Só tive a possibilidade de realizar este tipo de teste a este indivíduo porque os restantes indivíduos não tinham oportunidade para realizar fora do treino e não queriam substituir o seu treino com testes.

Para o relatório de estágio, exponho os três estudos de caso que consegui realizar: estudo de caso A, B e C, o qual apresentarei respetivamente a ficha de inscrição com o questionário, a ficha de avaliação de bioimpedância e o controlo da assiduidade.

6.3.1.1. Avaliação Tanita

Tanita é uma marca de uma balança de bioimpedância que o Golden Fitness & Spa encontra na sua posse que possibilita avaliar a composição corporal dos clientes que queiram submeter-se a este teste.

Esta a partir de dados como a idade, altura, data de nascimento e género inseridos na balança retira diversos dados tais como:

- ❖ IMC;
- ❖ % Massa Gorda;
- ❖ % Água Corporal;
- ❖ Massa Muscular;
- ❖ Nível de Avaliação Física;
- ❖ Massa Óssea;
- ❖ Taxa Metabólica Basal;
- ❖ Idade Metabólica;
- ❖ Gordura Visceral.

6.3.1.1.1. IMC

ICM é uma sigla com o significado de Índice de Massa Corporal. É a partir deste cálculo que nos possibilita medir o grau de obesidade a que um indivíduo se encontra, obtendo o resultado através da divisão entre massa e pelo quadrado da altura.

Este tipo de medição não é o mais credível pois pode haver um indivíduo que tenha muito peso mas a sua composição pode não conter muita percentagem de gordura, mas sim, muita massa muscular.

Para uma melhor percepção dos valores atribuídos, apresenta-se a tabela 7 com a classificação dos indivíduos. Segundo a OMS, citando CDC Growth Charts (2000) *“há excesso de peso quando o IMC é ³ a 25 e que há obesidade quando o IMC é = 30. No entanto, em certos casos, nomeadamente nos atletas (...), o IMC não é uma determinação fiável da obesidade, pois não permite distinguir a causa. do excesso de peso.”*

IMC	Classificação
<18,5	Baixo Peso
18,5-24,9	Peso Normal
25,0-29,9	Pré-Obesidade
30,0-34,9	Obesidade Grau I
35,0-39,9	Obesidade Grau II
>40,0	Obesidade Grau III

Tabela 7 - Valores de IMC

6.3.1.1.2. % Massa gorda

Tem-se verificado que a distribuição de massa gorda no corpo aumenta os números de fatores de risco cardiovasculares, daí muitos estudos têm mostrado que a prática de exercício físico combate a prevalência deste risco.

Daí ser tabelado valores que destacam se o indivíduo é saudável ou não consoante a percentagem de massa gorda existente no seu sistema, demonstrado na tabela 8.

Tabela 8 - Valores de % Massa Gorda

PERCENTUAL de GORDURA em HOMENS % (ACSM 2008)					
Nível	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	+60
Gordura essencial	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5
Excelente	7.1 - 9.3	11.3 - 13.8	13.6 - 16.2	15.3 - 17.8	15.3 - 18.3
Acima da média	9.4 - 14	13.9 - 17.4	16.3 - 19.5	17.9 - 21.2	18.4 - 21.9
Média	14.1 - 17.5	17.5 - 20.4	19.6 - 22.4	21.3 - 24	22 - 25
Abaixo da média	17.4 - 22.5	20.5 - 24.1	22.5 - 26	24.1 - 27.4	25 - 28.4
Mau	> 22.4	> 24.2	> 26.1	> 27.5	> 28.5
PERCENTUAL de GORDURA % em MULHERES (ACSM 2008)					
Nível	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	+60
Gordura essencial	10 - 13	10 - 13	10 - 13	10 - 13	10 - 13
Excelente	14.5 - 17	15.5 - 17.9	18.5 - 21.2	21.6 - 24.9	21.1 - 25
Acima da média	17.1 - 20.5	18 - 21.5	21.3 - 24.8	25 - 28.4	25.1 - 29.2
Média	20.6 - 23.6	21.6 - 24.8	24.9 - 28	28.5 - 31.5	29.3 - 32.4
Abaixo da média	23.7 - 27.6	24.9 - 29.2	28.1 - 32	31.6 - 35.5	32.5 - 36.5
Mau	> 27.7	> 29.3	> 32.1	> 35.6	> 36.6

6.3.1.1.3. % Água corporal

Este termo engloba toda a água existente no corpo, estando esta armazenada na massa magra já que a massa gorda contém 0% de água dentro da sua composição. Assim, a ingestão de água é importante para manter a hidratação ao longo do dia. Segundo Grandjean (2000), a “*quantidade de água ingerida varia de acordo com o género, idade e fase de desenvolvimento de um indivíduo, assim como a prática de atividade física.*”.

Na tabela 9 encontra-se estabelecido a quantidade de água ideal que o nosso organismo deve conter sempre acompanhado de uma alimentação equilibrada e uma vida ativa.

Tabela 9 - Valores de % Água Corporal

Senhoras	Homens
45% a 60%	50% a 65%

6.3.1.1.4. Massa Muscular

Entende-se por massa muscular o conjunto de todos os músculos existentes sendo este que sustenta e exerce os movimentos, juntamente com os ossos, que oferecem sustentação e força, sendo o que classifica a massa corporal de cada um. Com um aumento da massa muscular e a diminuição da massa gorda contribuimos para uma diminuição dos fatores de risco (Heyward, 2010), obtendo assim uma melhoria não só no estilo de vida como um prolongar da nossa saúde.

6.3.1.1.5. Nível de Avaliação Física

O Nível de Avaliação Física corresponde a um nível numeral compreendido de 1 a 9 que qualifica o indivíduo sobre o nível a que se encontra consoante a sua massa muscular e massa gorda. Na tabela 10 encontra-se a classificação de acordo com o nível de composição corporal.

Tabela 10 - Valores de Nível de Avaliação Física (sebastião, s/d)

Resultado	Escala de composição física	Explicação
1	Obesidade oculta	Obeso de média constituição - embora deste tipo 2 possua uma elevada percentagem de gordura corporal, o seu nível de massa muscular é moderado.
2	Obesidade	Obeso de constituição média - embora este tipo 2 possua uma elevada percentagem de gordura corporal, o seu nível de massa muscular é moderado.
3	Constituição sólida	Obeso de grande constituição - em comparação com a pessoa mediana, este tipo de pessoa possui uma elevada percentagem de gordura corporal e de massa muscular.
4	Falta de exercício	Pouca massa muscular e % gordura corporal média - em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma percentagem de gordura corporal média e menos massa muscular.
5	Normal	Massa muscular média e % de gordura corporal média - pessoas com percentagem adequada de gordura corporal e de massa muscular.
6	Musculação normal	Elevada massa muscular e % de gordura corporal média (Atleta) - pessoas com uma maior massa muscular e percentagem de gordura corporal média.
7	Magro	Pouca massa muscular e % de gordura corporal reduzida (Atleta) - este tipo possui uma menos percentagem de gordura corporal e uma menor massa muscular.
8	Magro e musculado	Magro e musculado (Atleta) - este tipo possui uma menos percentagem de gordura corporal e um nível adequado de massa muscular.
9	Muito musculado	Muito musculado (Atleta) - em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma menor percentagem de gordura corporal e muita massa muscular.

6.3.1.1.6. Massa Óssea

Este conceito define todo o peso ósseo existente no corpo incorporando níveis de minerais nos ossos, cálcio e outros minerais que com o exercício físico e com o desenvolvimento muscular proporciona ossos mais fortes e saudáveis. Na tabela 11 verifica-se que para cada massa corporal existe um valor ideal de massa óssea.

Tabela 11 - Valores de Massa Óssea

Senhoras		
Peso		
Inferior a 50kg	50kg- 74.9 kg	75kg e superior
1,95kg	2,40kg	2,95kg

Homens		
Peso		
Inferior a 65kg	65kg- 94,9kg	95kg e superior
2,65kg	3,29kg	3,69kg

6.3.1.1.7. Taxa Metabólica Basal

É a mínima energia necessária que o corpo necessita para funcionar estando este em repouso, permitindo que diversos sistemas funcionem tais como o circulatório, respiratório, nervoso e os diversos órgãos que o compõem. Possuir um metabolismo basal alto faz com que o número de calorias utilizadas, reduzindo assim a quantidade de gordura corporal. Assim, se um indivíduo tem um metabolismo basal baixo tem mais dificuldades em perder gordura e peso (Sebastião, s/d)

6.3.1.1.8. Idade Metabólica

De acordo com o termo utilizado acima, temos a idade metabólica que vai de acordo com os valores da TMB. Quanto mais alta for a idade metabólica em relação à idade real significa que terá de melhorar a TMB, mas se for menor significa que realiza exercício físico pois leva a uma melhoria da taxa e da idade metabólica.

6.3.1.1.9. Gordura Visceral

Entende-se por gordura visceral a gordura adiposa existente na cavidade abdominal contornando órgãos importantes existentes nessa zona. Reduzindo deste modo a gordura nesse local contribui para diminuição de riscos de obter um dia uma doença do foro cardíaco ou hipertensão arterial e diabetes tipo II. Na tabela 12 encontra-se a classificação da gordura visceral.

Tabela 12 - Valores de Gordura Visceral

Valores	Entre 1 e 4	Entre 5 e 8	Entre 9 e 12	Mais de 12
Risco	Saudável	Médio	Elevado	Muito Elevado

6.3.2. Caracterização e Análise dos Estudos de Caso

6.3.2.1. Estudo Caso A

O Estudo de Caso A é um indivíduo do género masculino com 39 anos de idade, estado empregado na área do comércio. Frequenta o ginásio desde 2016 tendo como principal objetivo o aumento de massa muscular. O indivíduo não apresenta qualquer tipo de patologia que o impedia de realizar certos exercícios e para além das idas frequentes ao ginásio este ainda tinha como *hobby* desportivo a prática de futsal de forma ativa, praticando esta modalidade entre uma a duas vezes por semana.

O indivíduo respondeu de forma clara e sucinta ao questionário PAR-Q (Anexo XII) e a partir desse verificou-se que não aparentava qualquer tipo de risco coronário ou lesão que pudesse condicionar a seleção de algum tipo de exercício em especial. Posteriormente e de acordo com a metodologia do ginásio, apliquei a avaliação de bioimpedância com a balança *Tanita* (Anexo XIII). Dos dados recolhidos na primeira avaliação realizada a 28 de março de 2018, planifiquei um plano de treino de acordo com os objetivos do sujeito.

Depois de planificar o treino para o sujeito, apliquei o teste de Força Máxima para apurar os valores necessários de carga para ir ao encontro com o que o cliente desejava: um treino de hipertrofia.

Realizadas as avaliações e de acordo com os objetivos do cliente, optei por um treino de hipertrofia já que este queria aumentar a massa muscular. Tavares (2008), refere que a hipertrofia muscular é, basicamente, o aumento da secção transversal do músculo. Sendo que é importante para desenvolver a força muscular. O seu primeiro objetivo é a máxima ativação do catabolismo proteico, o que estimula a síntese de proteínas (anabolismo proteico) durante o período de repouso.

Sendo o individuo que acompanhei, um sujeito com estado de treino intermédio, Tavares (2008) refere que a ordem dos exercícios deverá ser dos grandes para os pequenos grupos musculares, entre 65 a 100%, dando mais ênfase entre 70 a 85% de 1RM), sendo que a carga é o aspeto mais crítico dos programas de treino da força. O número de vezes que o exercício é executado, ou seja, as repetições, está inversamente relacionado com a carga que pode ser levantada de cada vez. Posto isto, na tabela 13, apresento as percentagens das cargas utilizadas e as suas respetivas repetições. O tempo de repouso entre séries era entre 30 segundos a um 1.30 minuto e em cada plano de treino foram realizados entre 8 a 10 exercícios.

Tabela 13 - Valores de RM e Número de Repetições

Percentagem de 1 RM (%)	Nº de Repetições permitidas
70	12
75	10
80	8
85	6

Posto isto, foram realizados 4 planos de treinos semanais, divididos por grupos musculares. O primeiro e terceiro treino estão divididos em pernas, peito e costas e o segundo e quarto estão divididos em tricípite, bicípite e ombros. No Anexo XIV encontra-se o plano de treino dividido por rotinas, que se pode verificar que as sessões iniciavam sempre dos grandes grupos musculares para os pequenos.

O gráfico 1 representa o número de vezes que o cliente integrou o ginásio durante todo o percurso em que utilizou o plano de treino, denotando assim qualquer possível aspeto negativo nos resultados. É de salientar que o registo de assiduidade não indica se o Individuo realizou algum tipo de aula no dia em que esteve presente, já que este era um cliente assíduo em diversas das aulas que se encontravam expostas no ginásio.

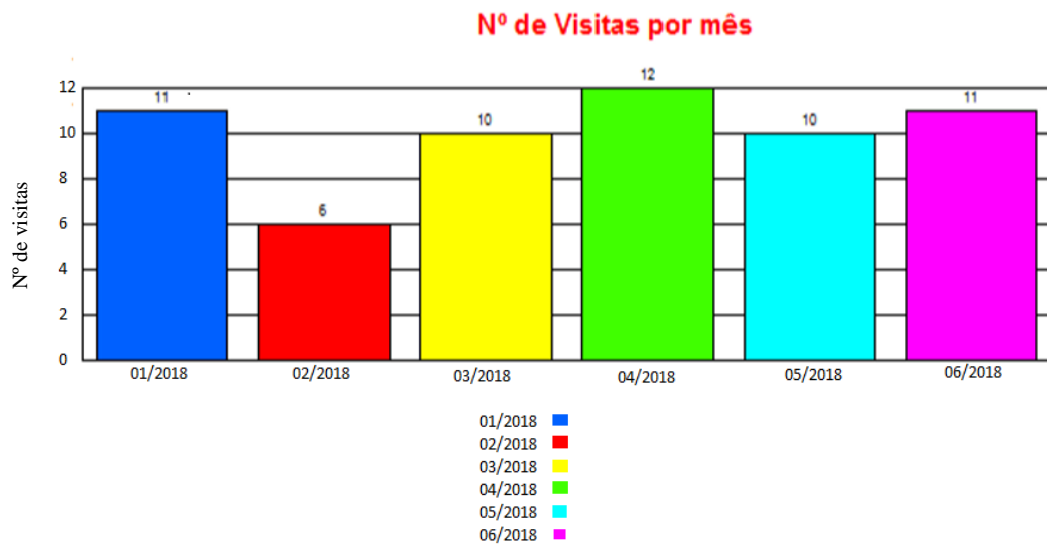


Gráfico 1 - Número de Visitas Estudo de Caso A

6.3.2.1.1. Resultados Estudo de Caso A

Depois de realizar uma nova avaliação, sendo esta efetuada a 18 de junho de 2018, em que se procedeu à pesagem por parte da balança de bioimpedância *Tanita* verificou-se que houve evolução perante o plano que esteve sujeito ao longo do tempo entre as avaliações.

No gráfico 2 está explícito a composição corporal e verificou-se que de uma avaliação para a outra melhorias em todos os valores referidos. De salientar que a massa muscular e a massa corporal aumentaram, o que vai ao encontro com os objetivos do indivíduo.

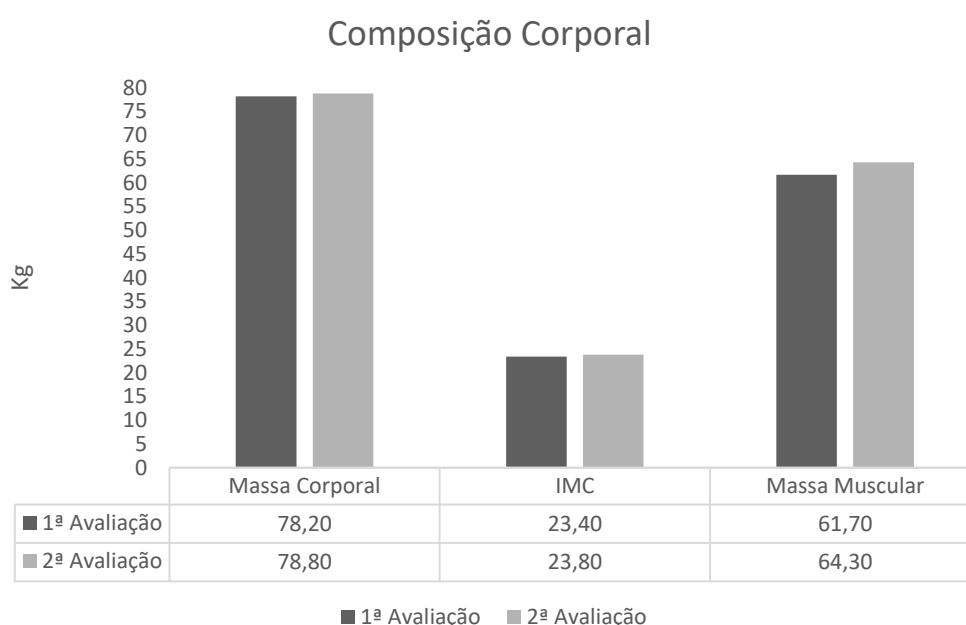


Gráfico 2 - Composição Corporal Estudo de Caso A

De acordo com as percentagens da composição corporal, estando abordadas no gráfico 3, ocorreu o esperado de acordo com o plano, ocorrendo uma diminuição da massa gorda. Com os aumentos referidos acima da massa muscular, verificou-se um aumento da percentagem total de água corporal, já que esta encontra-se inserida nos músculos.

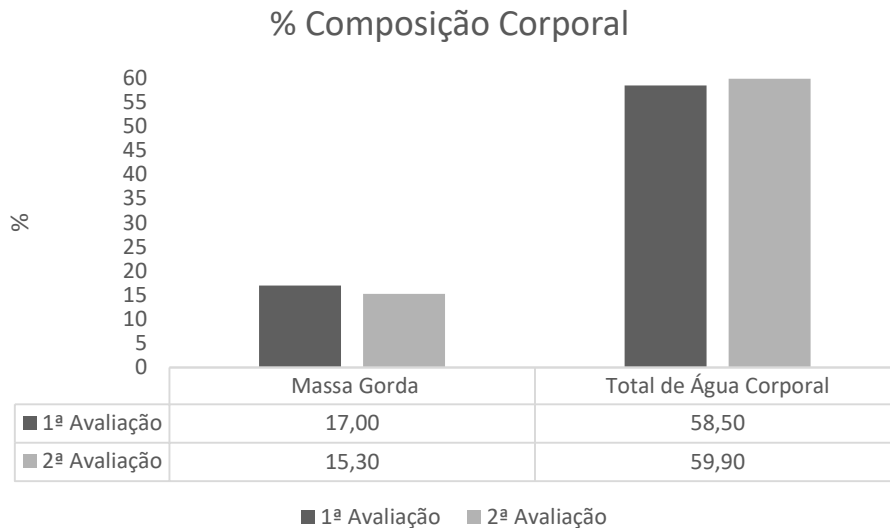


Gráfico 3 - % Composição Corporal do Estudo de Caso A

Para uma melhor visualização dos resultados alcançados, encontra-se referenciado no gráfico 4 a percentagem de gordura nos membros. Podemos verificar que houve uma diminuição nos valores de gordura nos membros e no tronco o que se conclui que o plano realizado pelo indivíduo apresentou resultados positivos.

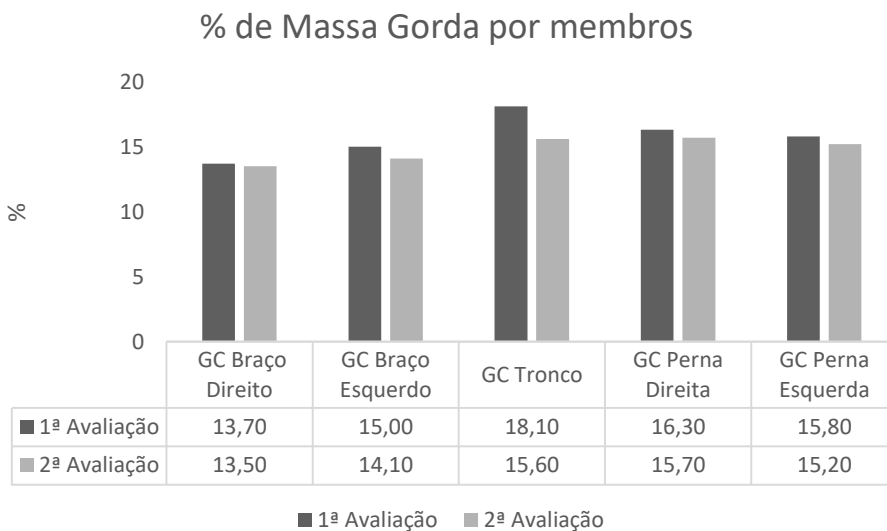


Gráfico 4 - % de Massa Gorda por Membros do Estudo de Caso A

6.3.2.2. *Estudo Caso B*

O Estudo de Caso B é do gênero masculino, com 51 anos, PSP no ramo da investigação. Este já se frequentava o ginásio há cerca de 1 ano, estando ainda assim num nível baixo devido à pouca afluência que teve ao ginásio até ao momento, tendo dificuldades em executar certos exercícios que mais tarde os conseguiu fazer com facilidade.

Para além do ginásio, o sujeito frequentava aulas de Defesa Pessoal fora do estabelecimento há já alguns anos, devido a fatores de saúde que o levou a ingressar nesta modalidade.

Aplicado o questionário PAR-Q (Anexo XV), verifiquei que este não tinha qualquer tipo de lesão mas teve um problema de saúde que o impossibilita a prática de certos tipos de exercício. Este cliente tem como histórico médico um princípio de ataque cardíaco. Assim, para este tipo de problema tive de ter em atenção exercícios e cargas que impeçam a realização da Manobra de Valsava pois pode aumentar e tensão a pressão intratorácica, diminuição da pressão arterial e do retorno venoso ao coração, podendo provocar um novo ataque de piores dimensões. Dando continuação à avaliação, realizei a avaliação de bioimpedância (Anexo XVI), retirando todos os dados possíveis para a concretização do plano de acordo com os objetivos do cliente, que era perda de massa gorda e manutenção da condição física.

Indo ao encontro dos objetivos de cliente optei por planificar um treino em que envolvia treino de força e treino metabólico estando referenciado na tabela (Anexo XVII).

O treino metabólico beneficia na perda de massa gorda, constituído por exercícios de força e exercícios aeróbios e o treino de força implica o aumento da resistência da massa muscular. Logo, para uma diminuição da massa gorda e manutenção da condição física, o plano estava dividido em 4 treinos por semana, devido à sua grande afluência ao ginásio, três dos quais era de força e um de circuito metabólico.

Os treinos de força estavam divididos por grupos musculares para cada dia, estando repartidos por rotinas indo de grandes grupos musculares para os mais pequenos. O primeiro treino exerceria costas e bíceps, o segundo trabalhava pernas e ombros e o terceiro peito e tríceps (Garganta, Prista & Roig, 2003). Estes treinos continham na sua parte final entre 2 a 3 exercícios para recrutar os abdominais. O circuito metabólico era constituído por exercícios funcionais que aumentavam o EPOC

para que a taxa de metabolismo basal aumentasse, ocorrendo um maior desgaste energético levando à perda de massa gorda.

O gráfico 5 apresenta a assiduidade do indivíduo do Estudo de Caso B, mostrando a sua afluência ao ginásio. Este sujeito não praticava qualquer tipo de aula referenciada no ginásio, realizando apenas o treino que lhe foi direcionado.

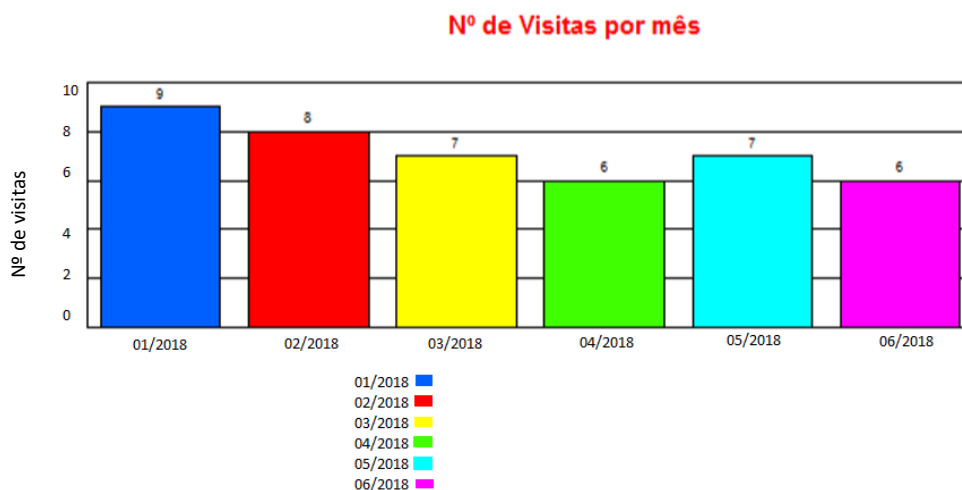


Gráfico 5 - Número de Visitas Estudo de Caso B

6.3.2.2.1. Resultados do Estudo de Caso B

Para este estudo de caso foram realizadas 3 avaliações em datas distintas para aplicar os dois planos de treino que lhe foram indicados.

A primeira avaliação realizou-se a 15 de fevereiro de 2018, obtendo os primeiros dados relativos ao sujeito aquando a avaliação. A segunda foi a 11 de maio, retirando dados para observar se o referido plano estaria a ter resultados positivos, elaborando assim um novo plano para não ocorrer habituação de exercícios e de cargas. A última avaliação foi realizada a 18 de junho de 2018, finalizando assim o meu estudo de caso, recolhendo os dados para futuramente outro instrutor no ginásio realizar um plano adequado ao indivíduo e colheita de informação para o relatório de estágio.

No gráfico 6 encontra-se explícito a composição corporal, observando resultados positivos referentes à massa corporal, ao IMC e à massa muscular, observando assim melhorias nos dados obtidos, indo ao encontro dos objetivos do sujeito.

Composição Corporal

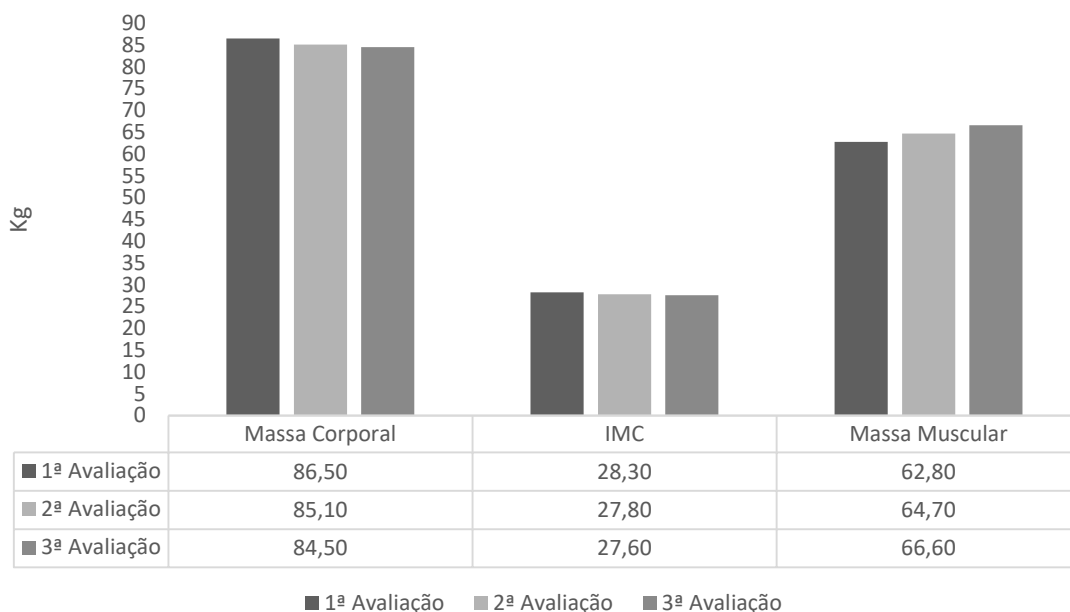


Gráfico 6 - Composição Corporal Estudo de Caso B

A percentagem de composição corporal encontra-se evidenciada no gráfico 7 o qua obteve valores positivos, referenciados a cada constituinte. Denota-se que a massa gorda tem vindo a diminuir de plano para plano e a percentagem total de água corporal aumentando de acordo com os valores de massa muscular.

% Composição Corporal

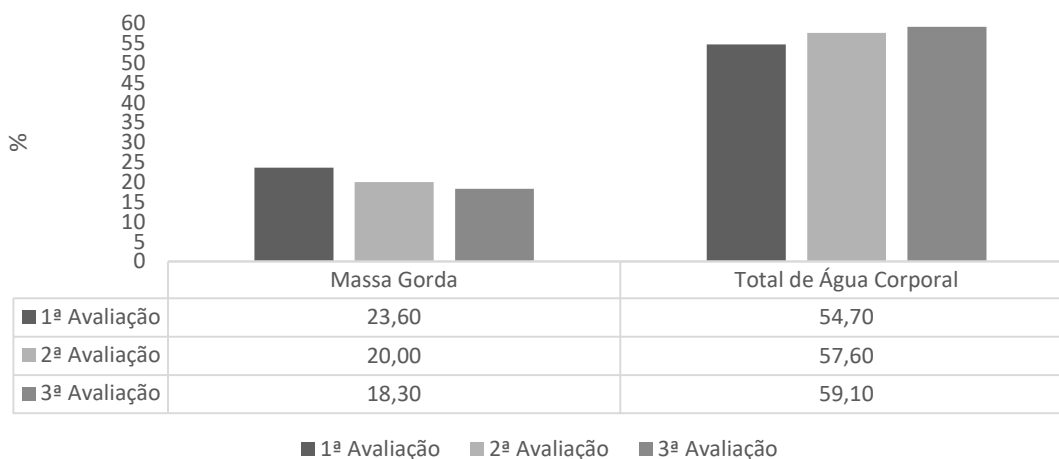


Gráfico 7 - % Composição Corporal Estudo de Caso B

6.3.2.3. Estudo do Indivíduo C

O indivíduo C é do género feminino, tendo 42 anos de idade de profissão, operadora fabril. Encontra-se no *Golden Fitness & Spa* há 2 anos, tendo iniciado a sua atividade física no estabelecimento na sala de circuito devido à sua composição corporal e à logística do ginásio na altura. O estudo de caso apresentava obesidade de acordo com os valores que o ginásio obteve da primeira avaliação que após a obtenção desses dados lhe foi atribuído um plano de treino. Pela informação adquirida por parte do sujeito, ao longo de 7 meses permaneceu na sala de circuito perdendo 9kg referentes ao peso com que iniciou a sua atividade no ginásio.

Para uma melhor obtenção de resultados, foi encaminhada para a sala de aulas de grupo e sala de musculação com o objetivo de manter a sua condição física e melhorar ainda mais os resultados.

Como meu caso de estudo, iniciei a avaliação no dia 1 de março de 2018, colocando as questões referentes ao questionário PAR-Q (Anexo XVIII) e obtendo resultados de composição corporal através da avaliação de bioimpedância (Anexo XIX).

A partir dos dados obtidos do questionário, fiquei a saber que o sujeito não tem qualquer tipo de problemas que o impeçam de efetuar qualquer tipo de exercício, tanto a nível físico como a historial médico.

Com os dados obtidos, realizei um plano de treino de acordo com os objetivos do cliente e a composição corporal que se encontrava, optando por criar um treino de força com circuito metabólico exposto na tabela (Anexo XX). Como já acima referido no Estudo de Caso B, o treino de força e o treino metabólico em conjunto proporcionam efeitos benéficos na perda de massa gorda e aumento da massa muscular devido aos fatores já enunciados.

Dividi o treino em 4 partes, sendo que uma contém o circuito metabólico ideal para perda de massa gorda, adicionando a este, três planos de treino. O primeiro plano é mais generalizado, exercitando todos os grupos musculares; o segundo é constituído por um treino mais de parte superior, trabalhando os membros, peito, ombros, costas e abdominais; por último temos um treino bastante específico para pernas pois o indivíduo pediu em concreto um treino para esta zona pois encontrava-se em baixa forma a nível dos membros inferiores querendo assim ganhar mais massa muscular.

O gráfico 8 contabiliza as visitas que o estudo de caso de estudo, não contabilizando as idas às aulas de grupo, já que este indivíduo é um cliente assíduo neste tipo.

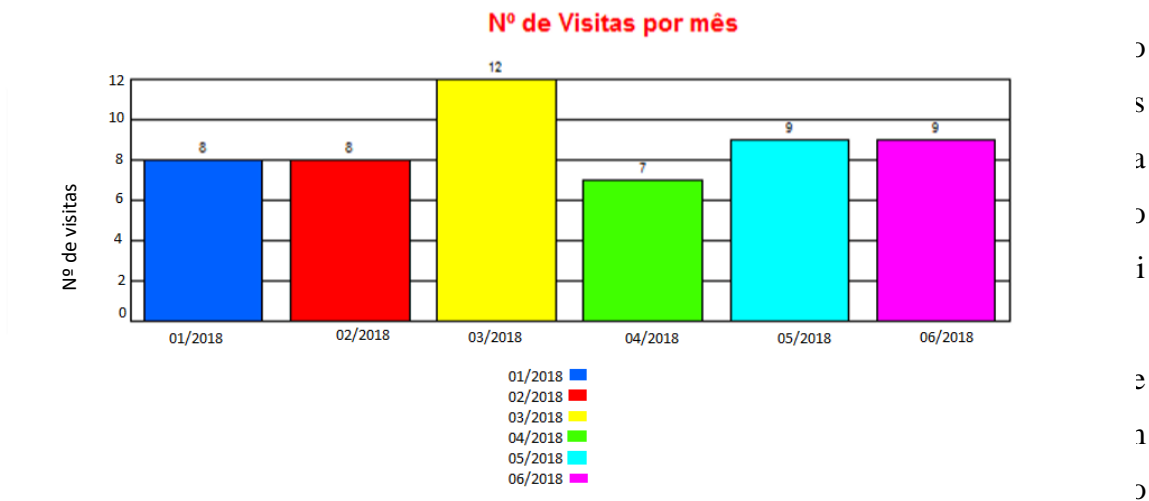


Gráfico 8 - Número de Visitas Estudo de Caso C

acrescentou ainda, no final da segunda avaliação realizada no dia 5 de junho de 2018, que iria começar novamente na sala de exercício pois sentia necessidade de voltar a encontrar a forma física que o treino direcionado à pessoa lhe proporcionava.

6.3.2.3.1. Resultados do Estudo de Caso C

O gráfico 9 exhibe a composição corporal do indivíduo e, de acordo com os dados observados, analisa-se que os dados referentes à massa corporal, IMC e Massa Muscular diminuiram de uma avaliação para a outra devido aos motivos já referenciados. Apesar de continuar a manter-se ativa não é o suficiente para poder controlar estes valores de forma positiva, sendo que a má gestão alimentar pode também influenciar nestes valores.

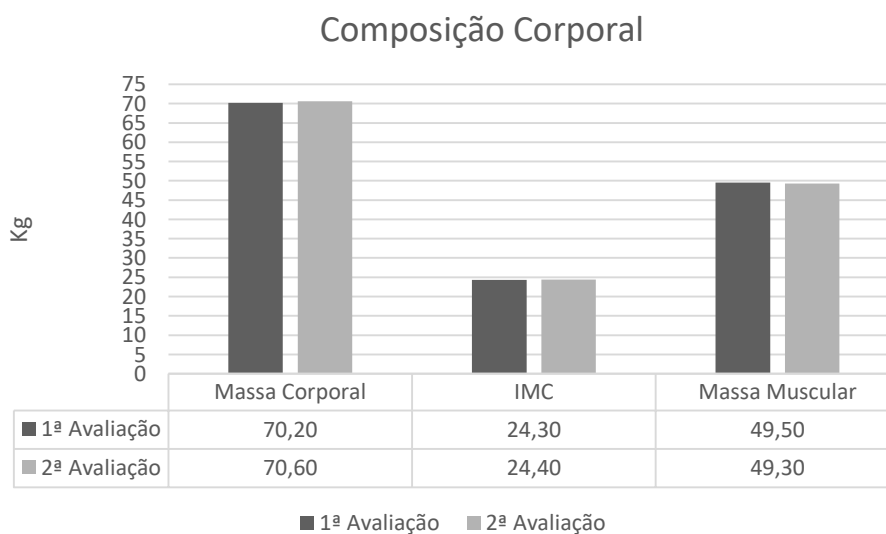


Gráfico 9 - Composição Corporal Estudo de Caso C

Os valores de percentagem de massa gorda e total de água corporal tornaram-se fatores negativos devido aos fatores enunciados e agora referenciados no gráfico 10. É através destes valores que se observa um aumento negativo sobre a performance do cliente e a falta que o treino prescrito para o este. Valores assim só demonstram que um treino levado a rigor garante uma melhoria na sua composição corporal que se irá refletir na sua vida cotidiana e na sua saúde tendo em vista o futuro.

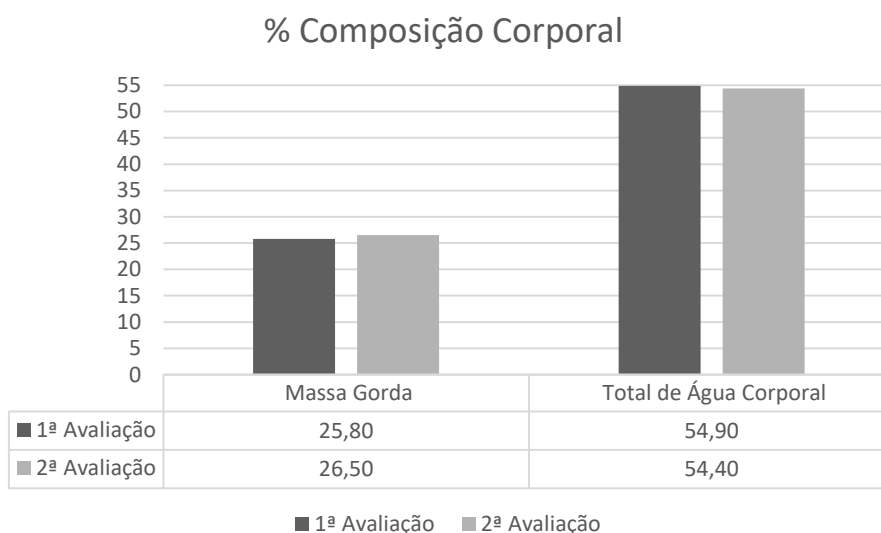


Gráfico 10 - % Composição Corporal Estudo de Caso C

6.3.3. Projeto de Estágio - Bootcamp

O projeto de estágio é um momento de avaliação do relatório de estágio no âmbito da unidade curricular de Estágio. Este tipo de projeto tem como principal componente promover a atividade física através de uma maneira diferente e dinâmica.

Como projeto de estágio para desenvolver a prática de atividade física e para promover o *Golden Fitness & Spa*, decidi em conjunto com os restantes estagiários desenvolver um Bootcamp para os clientes do ginásio. Um Bootcamp tem como característica ser ao ar livre e baseado no treino militar.

Optámos por este tipo de trabalho em diálogo com a nossa orientadora de estágio e em conformidade com a direção do ginásio já que tinham em mente planear uma atividade como esta. Depois de aprovada por parte da direção do *Golden Fitness*, começámos por colocar todas as ideias “em mesa” e decidimos que para uma melhor organização do evento, contactar com a GNR da Guarda pois é uma entidade que já tem prática neste tipo de atividade e a nível de organização. A esta entidade pedimos a total colaboração e um espaço apropriado para tal. Surgiram muitos entraves neste projeto

sendo o maior deles o seguinte: não havia agentes disponíveis para a realização da atividade, somente o espaço. Assim, decidimos sermos nós os protagonistas da organização do evento, criando o nosso próprio Bootcamp. Depois de muitos vídeos visualizados, pesquisas feitas conseguimos reunir diversos exercícios para a elaboração deste projeto.

A data de realização para o projeto foi escolhida por ser um dia especial e para unir a comunidade do ginásio, já que nesse mesmo dia seria o aniversário do estabelecimento, dia 9 de junho de 2018.

Para divulgar esta atividade foi exposto um cartaz (Anexo XXI) na página do ginásio no Facebook e outro em vários locais do ginásio. Para efetuar a participação no evento, encontrava-se na receção uma ficha de inscrição para quem estivesse interessado em ingressar esta atividade.

Assim, a atividade realizou-se no Campo de Tiro, propriedade da GNR com total organização e cooperação por parte dos estagiários com uma grande ajuda da distribuição por parte dos instrutores e direção do ginásio. Teve início às nove horas da manhã, terminando quando todas as equipas efetuassem as tarefas a cumprir, tendo no final uma pequena recompensa de todo o esforço prestado nesse dia, um pequeno lanche para recarregar as energias.



Figura 5 - Projeto Bootcamp

Refente à organização deste, de todos os elementos participantes (clientes do *Golden Fitness & Spa*) foram agrupados em equipas organizadas no momento e de forma aleatória, tendo para os acompanhar e servir de supervisor um elemento da equipa do estabelecimento. Cada equipa recebeu uma mica com diversos documentos referente à atividade, tendo somente acesso ao mapa (Anexo XXII) que enunciava o percurso com diversos pontos assinalados, sobrando o restante material para o supervisor de cada equipa. Este tinha em sua posse as questões que iriam ser feitas em cada local marcado com as respetivas respostas (Anexo XXIII), o regulamento geral para cada atividade realizada (Anexo XXIV) e ficha de inscrição onde o instrutor de cada equipa colocava o tempo da realização em cada estação (Anexo XXV). Ganhava a equipa que conseguisse obter o maior número de pontos atribuídos no final da contagem.

Apesar das condições climatéricas não terem ajudado quase no término da atividade, de algumas dificuldades e falhas encontradas durante o decorrer do projeto, a satisfação e a alegria dos clientes compensou tudo isso, acabando todos os intervenientes da atividade saindo a beneficiar de todo este evento.

6.3.4. Atividades Pontuais do Ginásio

Durante o meu percurso como estagiária no *Golden Fitness*, o ginásio elaborou diversas atividades para promoção da atividade física de acordo com o calendário anual, onde estive presente em algumas destas. As referidas atividades foram a semana de aniversário do ginásio e o Bootcamp, estando este inserido nessa mesma semana.

Essa semana realizou-se 4 a 9 de junho com diversas atividades que ajudaram a festejar o aniversário do ginásio de uma maneira mais divertida, simbólica e, sobretudo, ativa. Ao longo dessa semana, houve diversas temáticas que encheram o ginásio de cor, alegria e clientes que vieram ingressar as aulas e participar no momento tão especial para o estabelecimento.

No primeiro dia (dia 4) ocorreu o “*Open Day*” em que toda a gente, clientes e não clientes tiveram a oportunidade de participar nas aulas e experimentar as diversas salas que se encontravam à disposição. No dia 5, foi a temática “Festa Branca” em que se pediu aos clientes que trouxessem uma peça de roupa branca para participarem nas atividades que se encontravam disponíveis naquele dia, entrando assim no espírito festivo no qual o ginásio se encontrava. No terceiro dia, o tema foi “*Hollywood – Passadeira Vermelha*” ingressando assim novamente a temática anterior de trazer uma peça, neste caso, vermelha. No dia 7 ocorreu o “*Master Gold*”, no dia 8 a temática

“Anos 80” que pediu-se aos clientes para abraçarem este tema e voltar ao passado utilizando roupas características desses anos. No dia 8 ocorreu novamente a atividade do “*Open Day*” com a mesma vertente e, para finalizar da melhor maneira, o dia 9 foi preenchido com a atividade do Bootcamp, o corte do bolo e finalizado com o jantar de aniversário do *Golden Fitness & Spa* (Anexo XXVI).

6.3.5. Formações

Para além de todas as atividades realizadas ao longo do ano como estagiária, realizei uma formação adquirida através do IPG, um conjunto de tertúlias “Acabaste o curso de Desporto. E agora?”, com o objetivo de prepara os alunos para o mercado de trabalho. (Anexo XXVII)

Reflexão Final

Para finalizar assim o presente relatório de estágio, farei uma breve reflexão sobre todos os aspetos que decorreram ao longo do meu estágio. Considerando que o estágio curricular é um momento crucial da minha vida académica como aluna do Instituto Politécnico da Guarda, pertencente ao curso de Desporto. É através deste que adquiri novas ideias e noções fundamentais para ingressar futuramente no mundo profissional do trabalho. É nesta a fase de estágio que aprendemos e colocamos os nossos conhecimentos académicos ao longo destes três anos em prática, onde erramos e aprendemos com os mesmos erros para assim me tornar numa boa profissional do *fitness* e exercer funções no futuro nesta área.

Quando iniciei o estágio no *Golden Fitness & Spa*, tinha a noção que a minha maior dificuldade seria a interação/contacto com os clientes e a maneira um pouco “brusca” com que a equipa técnica me pedia para efetuar determinadas tarefas com o objetivo de me colocar à prova. Por ser um ginásio pequeno, o que o torna acolhedor, tanto os instrutores, direção e clientes, fizeram com que este processo de adaptação fosse mais fácil. Outro facto que me ajudou, foi de ter estagiado com mais dois colegas que me ajudou muito no início desta adaptação.

Desde o início que a sala de exercício era o meu maior obstáculo, sendo que essa área onde eu não tinha grande destaque e apresentava grandes dificuldades, mas com o passar do tempo fui-me adaptando mais facilmente nesse meio pois a equipa técnica e os meus colegas de estágio sempre fizeram a questão de me ajudar em tudo que precisasse.

Diversas aulas foram praticamente todas preparadas e organizadas por mim, como a planificação dos planos de treino para os meus casos de estudo. É de referir que saí sempre da minha zona de conforto e comecei a dedicar-me mais a outras áreas onde tinha maior dificuldade, onde recebia por vezes, muitos feedbacks positivos dos próprios clientes, o que me deixava com o sentido de dever cumprido por estes manifestarem satisfação com a minha prestação nas diferentes áreas onde passei, planificando e estruturando planos de treino adequados aos meus estudos de caso.

Em relação às competências adquiridas, cresci muito a nível profissional, superando todos os meus medos, objetivos, organização e espírito de iniciativa e de acordo com os objetivos traçados no início do estágio em todas as áreas, alcancei-os apesar de todas as dificuldades encontradas e devo salientar que me sinto realizada, pois

alcancei altos níveis dos quais não estava a espera e sinto-me preparada para o futuro profissional nesta área do exercício físico e bem-estar, devido a todos os recursos, oportunidades e a ajudas que a entidade acolhedora me concedeu.

Ao longo de todo este percurso, procurei sempre ajudar no fosse necessário para um bom funcionamento da entidade, porque dediquei-me ao máximo a todas as tarefas propostas pela equipa técnica.

Referências Bibliográficas

Bolhão, A. (2013). Contribuição do estágio curricular para a formação académica e profissional dos estagiários. Dissertação de Mestrado, Instituto Miguel Torga, Coimbra;

Caspersen, C.J.; Powell, K.E.; Christenson, G.M. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep.

Clarke, H. H. (1976). Application of measurement to health and physical education. New Jersey: Prentice Hall Inc.

Garganta, R., Prista, A. e Roig, J. (2003). Musculação – Uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar. 1ª Edição. A. Manz Produções: São Marcos.

GOLDEN FITNESS & SPA. (2018). Modalidades. Acedido em 1, junho, 2018, em <http://goldenfitness.pt/modalidades/>

Grandjean AC, Reimers KJ, Bannick KE, Haven MC. (2000). The effect of caffeinated, non-caffeinated, caloric and non-caloric beverages on hydration. J Am Coll Nutr

Heyward, V. (2013). Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 6ª Edição. Porto Alegre: Artemed.

Jenovesi, J. F.; Bracco, M. M.; Colugnati, F. A. B.; Taddei, J. A. A. C. (2003). Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais. R. bras. Cien. e Mov. Brasília v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez.

Kyle UG, Bosaeus I, De Lorenzo AD, Deurenberg P, Elia M, Gómez JM, Heitmann BL, Kent-Smith L, Melchior JC, Pirlich M, Scharfetter H, Schols AM, Pichard C, (2004). Composition of the ESPEN Working Group. Bioelectrical impedance analysis--part I: review of principles and methods. Clin Nutr

Machado AF, Abad CCC. (2012). Manual de Avaliação Física. 2ed. São Paulo: Ícone.

Monteiro AG. (2007). Emagrecimento: exercício e nutrição. Londrina-SP: AG Editora.

OMS. (2014). Atividade Física. Acedido em 3, junho, 2018, em http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf

Sebastião (s/d) tabela de referências. Acedido em 5, julho, 2018 em:
<https://salomesebastiao.pt/data/files/575d86644304a.pdf>

Tavares, C. (2008). O Treino da Força para todos. 3ª Edição. A. Manz
Produções: São Marcos

Anexos

Anexo I – Convenção de Estágio

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sa Carneiro n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados

Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim Qual? _____
(preencher o ANEXO correspondente)

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Carolina Alexandra Almeida Silva

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 150077

Curso: Desporto Telf: 926631504

E-mail: carolnnc.az@bolmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(a): Benedete Jorge N.º func.: 1570

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador(a): _____ N.º func.: _____
(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Fitness Guarda

NIF: 242953255 E-mail: fitnessguarda@gmail.com

Morada: Av. Cidade Sagrada lote 3 - Rch esq

Código postal: 6300 - 337 Localidade: Guarda

Telefone: 28164480 Telemóvel: 968860165 Fax: _____

Supervisora(a): DR.ª DIANA ROSA FERNANDES NUNES

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: Directora Técnica

Telf direto: 91861974 E-mail: diana.nunes.f9@gmail.com

2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

Data de início: 27/10/2017 Data de término: 27/10/2018 Duração: 4204

O presente documento é um anexo ao formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico**, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Ginásio aulas grupo

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Carolina Alexandra Almeida Lima N.º 1500311

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Bernardete Faria

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: _____

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047).
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico.
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização.
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI IPG 027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

12/11/2017
Data

Carolina Silva
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

13/11/2017
Data

Bernardete Faria
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

11/11/2017
Data

Domenico
(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II – Recursos Materiais










Sala de Circuito			
Quantidade	Material	Quantidade	Material
1	Máquina hidráulica: <i>inner/outer thigh</i>	4	<i>Halteres 3kg</i>
1	Máquina hidráulica: <i>pectoral fly</i>	4	<i>Discos Pump 5kg</i>
1	Máquina hidráulica: <i>leg extension/curl</i>	4	<i>Arcos ginástica</i>
1	Máquina hidráulica: <i>leg press</i>	4	<i>Foam rollers</i>
1	Máquina hidráulica: <i>bicep/tricep</i>	4	<i>Barras Pump</i>
1	Máquina hidráulica: <i>abdominal/low back</i>	5	<i>Steps</i>
1	Máquina hidráulica: <i>chest press</i>	6	<i>Plat Fit</i>
1	Máquina hidráulica: <i>shoulder press</i>	7	<i>Discos Pump 2,5kg</i>
1	<i>Kettlebell 6kg</i>	7	<i>Tubos elásticos</i>
1	<i>Wall ball 3kg</i>	8	<i>Halteres 1kg</i>
1	<i>Elástico</i>	8	<i>Discos Pump 1,25kg</i>
1	<i>Bola esponja</i>	9	<i>Caneleiras 1kg</i>
1	<i>Plataforma vibratória</i>	10	<i>Bola lastrada ginástica</i>
1	<i>Passadeira</i>	10	<i>Anel de pilates</i>
1	<i>TRX</i>	14	<i>Fitball</i>
2	<i>Indoor Bike</i>	14	<i>Trampolins</i>
2	<i>Push up wheels</i>	14	<i>Colchões</i>
2	<i>Cordas saltar</i>	50	<i>Cones (pratos)</i>
2	<i>Halteres 2kg</i>		

Sala de Grupo			
Quantidade	Material	Quantidade	Material
1	Escada agilidade	5	Arcos
1	<i>BOSU</i>	6	<i>Trx</i>
1	“Tornado”	6	Cones grandes
1	<i>Fitball</i>	7	<i>PVC</i>
1	<i>Wall ball</i> 5kg	7	<i>Foam rollers</i>
1	Disco 10kg	8	Trampolins
2	<i>Sandbell</i> (4,5kg; 7kg)	10	Barras <i>pump</i>
2	<i>Halteres</i> 1,5kg	11	Tubos elásticos
2	Bolas basquetebol	12	<i>Steps</i>
2	<i>Corda Battling</i>	15	<i>Indoor Bike</i>
3	<i>Sandbag</i> (5kg; 10kg; 15kg)	18	Discos 1,25kg
3	<i>Kettlebell</i> (4kg; 8kg; 12kg)	20	Discos 5kg
3	Cordas de saltar	20	Caneleiras 1kg
3	<i>Plat fit</i>	20	Molas barras <i>pump</i>
4	<i>Halteres</i> 2kg	22	Colchões
4	Minibarreiras	30	Discos 2,5kg*
5	Bolas esponja	72	Cones “pratos”

Sala de Exercício			
Quantidade	Material	Quantidade	Material
1	Bicicleta	1	Sandbag 20kg
1	Remo	1	Escadas de agilidade
1	Plataforma vibratória	1	Gaiola de <i>Fitness</i>
1	<i>Leg extension & curl</i>	2	Elásticos
1	<i>Lat pull</i>	2	Tubos elásticos
1	<i>Seated leg press</i>	2	<i>Steps</i>
1	<i>Multipower FFittech</i>	2	<i>Halteres</i> (1kg; 1,5kg; 2kg; 3kg)
1	<i>Multipress</i>	2	<i>Halteres</i> (7,5kg; 10kg; 12,5kg; 15kg; 17,5kg; 20kg; 22,5kg; 25kg; 27,5kg; 30kg)
1	<i>Lebert Equalizer</i>	2	Barra olímpica 20 kg
1	Elíptica	2	Bancos
1	Caixa de Pliometria	2	Caneleiras (1kg; 2kg)
1	Barra PVC	2	Discos barra olímpica 5kg
1	<i>TRX Rip Trainer</i>	2	Discos barra olímpica 10kg
1	<i>TRX</i>	2	Discos barra olímpica 15kg
1	Bola esponja	2	Discos barra olímpica 15kg
1	“Tornado”	2	Passadeira
1	Fitball	3	Barras Pump
1	Mini-barreira para saltos	3	Cordas saltar
1	Bola medicinal 8kg	3	Rodas ABS
1	<i>Foam Roller</i>	3	Arcos de ginástica
1	Suporte barras	3	Discos 10 kg
1	Barra olímpica 15 kg	4	Discos barra olímpica 1,25kg
1	Barra em Z 10 kg	4	Discos barra olímpica 2,5kg
1	Suporte <i>halteres</i>	4	Discos barra olímpica 10kg
1	<i>Sandbell</i> 4,5kg	4	Discos <i>Pump</i> 5kg
1	<i>Sandbell</i> 7kg	4	<i>Halteres</i> 5kg
1	<i>Wall ball</i> 3kg	6	Discos barra olímpica 5kg
1	<i>Wall ball</i> 5kg	6	Discos <i>Pump</i> 2,5kg
1	<i>Wall ball</i> 7kg	6	<i>Kettlebell</i> (4kg; 6kg; 8kg; 12kg; 16kg; 20kg)
1	<i>Wall ball</i> 9kg	6	Colchões
1	<i>Sandbag</i> 5kg	8	Cones (pratos)
1	<i>Sandbag</i> 10kg	8	Molas barra olímpica
1	<i>Sandbag</i> 15kg	8	Discos <i>Pump</i> 1,25kg

Anexo III – Calendarização

Mês	Calendarização do Estágio																																	
	Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Setembro																																		
Outubro																																		
Novembro																																		
Dezembro																																		
Janeiro																																		
Fevereiro																																		
Março																																		
Abril																																		
Maio																																		
Junho																																		

Fins de semana		Fase de observação		Fase de coorientação	
Fim do Estágio		Interrupção para férias		Fase de orientação e conclusão	
Início do Estágio		Atividade do Ginásio		Reunião com o Tutor	

Anexo IV – Horas de Estágio Mensalmente

Horas Mensais											
Meses	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Junho	TOTAL
Horas	16,5	40,5	46	30,5	37,50	24	64	57,5	61	44,5	422

Anexo V – Fases Sala de Circuito

Fases na Sala de Circuito											
Fases	Observação			Coorientação			Orientação				
Meses	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai	Junho	TOTAL
Horas	4	16	20	12	14	5	8	6	10	6	82

Anexo VI – Fases Sala de Aulas de Grupo

	Observação	Coorientação	Orientação
Crosstraining	2	2	2
TRX	8	1	0
Balance	8	1	0
Cycling	10	4	4
Pilates	5	0	0
GAP	5	1	0
Localizada	8	2	0

	Observação	Coorientação	Orientação
Mobilidade	5	0	0
Total Core	3	0	1
Pump	7	2	0
Strong by Zumba	5	3	0
Jump	3	5	2
Step	3	0	1
Crosscycling	1	0	0

Anexo VII – Ficha de Observação – Strong by Zumba

Atividade	N.º de clientes	Nível dos clientes	Instituição	Materia utilizado	Dia e hora	Instrutor	Observador
Strong By Zumba	4	Médio	Golden Fitness & Spa		24/11/2017	Célia Valente	Carolina Silva
ELEMENTOS A OBSERVAR			Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS e/ou SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
INÍCIO							
Cumprimentar os alunos no início da sessão			X				
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.			X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início			x				
PLANO E DOMÍNIO DA AULA							
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada			X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			x				
Confiança e segurança durante o ensino			X				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			X				
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA							
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido			X				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado			X				
COMUNICAÇÃO							
Comunicação de forma clara e precisa			X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais			X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço			X				
Ajuste da entoação da voz à ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz			X				

Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X			
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X			
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X			
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X			
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala	X			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X			
Apresentação do objetivo do exercício	X			
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X			
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X			
Correção da Postura Corporal	X			
Elogios aos alunos	X			
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X			
CLIMA				
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X			
Utilizar o nome dos alunos	X			

Pressionar para empenhamento no esforço	X			
Estar atento às intervenções dos alunos	X			
Utilizar vocabulário positivo	X			
Demonstrar dinamismo e energia	X			
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X			
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X			
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	X			
FIM DA AULA				
Despedida aos alunos no final da aula	X			
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X			
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X			

Anexo VIII – Ficha de Observação – Pump

Atividade	N.º de clientes	Nível dos clientes	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Instrutor	Observador
Pump	5	Misto	Golden Fitness & Spa	Colchão, discos de diferentes pesos, Step e Barras	13/04/2018	Célia Valente	Carolina Silva
ELEMENTOS A OBSERVAR			Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS e/ou SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
INÍCIO							
Cumprimentar os alunos no início da sessão			X				
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.			X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início			X				
PLANO E DOMÍNIO DA AULA							
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada			X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X				
Confiança e segurança durante o ensino			X				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			X				
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA							
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido			X				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado			X				
COMUNICAÇÃO							
Comunicação de forma clara e precisa			X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais			X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço			X				

Ajuste da entoação da voz à ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	X			
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X			
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X			
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X			
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X			
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala	X			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X			
Apresentação do objetivo do exercício	X			
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X			
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X			
Correção da Postura Corporal	X			
Elogios aos alunos	X			
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X			
CLIMA				
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X			

Utilizar o nome dos alunos	X			
Pressionar para empenhamento no esforço	X			
Estar atento às intervenções dos alunos	X			
Utilizar vocabulário positivo	X			
Demonstrar dinamismo e energia	X			
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X			
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X			
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	X			
FIM DA AULA				
Despedida aos alunos no final da aula	X			
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X			
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X			

Anexo IX – Plano de Aula na Fase de Coorientação – TRX

Pernas (Lunge)

We Are One – Pitbul, Jennifer Lopez e Claudia Leitte

Material: sem material

0000	Lunge Perna Direita 4/4
0000	Lunge Perna Direita 3/1
0000	Lunge Perna Direita Direto
0000	Lunge Perna Direita Curtinhos
●●●●	Lunge Perna Direita 4/4
●●●●	Lunge Perna Direita 3/1
●●●●	Lunge Perna Direita Direto
●●●●	Lunge Perna Direita Curtinhos
⊙⊙⊙⊙	Lunge Direita com Agachamento
□□□□	Lunge Direita Perna à Frente e Atrás
⊙⊙⊙⊙	Lunge Esquerda com Agachamento
∅∅∅∅	Lunge Esquerda Perna à Frente e Atrás
XXXX	Lunge Dinâmico com agachamento
XXXX	

Anexo X – Plano de Aula na Fase de Coorientação – Cycling

Faixa Cycling		
Limbo – Expencive Sould	Exercício	Repetição
XXXX	Pedalar	
●●●● ●●●●	Pedalar + aumento de carga (1 volta)	
0000 0000	Subir	
XXXX	Descer e pedalar	
●●●● ●●●●	Pedalar + aumento de carga (1 volta)	
0000 0000	Subir	
XXXX	Descer e pedalar	
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Pedalar em Força	
0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000	Subir	
Material: Bicicleta		

Anexo XI – Plano de Aula na Fase de Orientação – Total Core

Total Core – Aula Completa		
Faixa n°1		
Megan Trainor – No Excuses	Exercício	Repetição
XXXX XXXX	Prancha Afastar e Juntar pernas	8
☼☼☼☼	Prancha	
●●●● ●●●●	Prancha Subir e Descer	8
OOOO OOOO	Prancha Toçar no ombro	8
☼☼☼☼	Prancha	
●●●● ●●●●	Prancha Subir e Descer	8
◇◇◇◇ ◇◇◇◇	Descansar	
☼☼☼☼	Prancha	
●●●● ●●●●	Prancha Subir e Descer	8
☼☼☼☼	Prancha	
Material: Colchão		

Faixa n°2		
Sin Pijama – Becky G	Exercício	Repetição
XXXX XXXX	Dorsal Subir e Descer 4/4	8
☼☼☼☼	Dorsal Subir e Descer Diretos	
●●●● ●●●●	Super-Homem	8
XXXX XXXX XXXX	Super-Homem curtinhos	8
☼☼☼☼ ☼☼☼☼	Super-Homem Braços Estendidos/0Fletidos	
●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●● ●●●●	Super-Homem	24
◇◇◇◇ ◇◇◇◇ ◇◇◇◇	Dorsal Subir e Descer Diretos	
☼☼☼☼ ☼☼☼☼	Super-Homem curtinhos	
Material: Colchão		

Total Core – Aula Completa**Faixa nº3**

Liam Payne - Familiar	Exercício	Repetição
XXXX XXXX	Prancha c/bola	
☼☼☼☼	Prancha c/bola, puxar	4
●●●● ●●●●	Prancha, ficar em ponte triângulo	8
XXXX XXXX	Prancha c/bola	8
☼☼☼☼	Prancha c/bola, puxar	
●●●● ●●●●	Prancha, ficar em ponte triângulo	8
◇◇◇◇ ◇◇◇◇	Deitado, pés na bola, abdominais normais	8
☼☼☼☼	Deitado, pés na bola, tocar c/mão no pé contrário	
●●●● ●●●● ●●●● ●●●●	Passar bola dos pés para as mãos e vice-versa	16

Material: Colchão e Fitball

Anexo XII – Questionário PAR-Q Estudo de Caso

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular	X	Resistência Muscular	
Definição Muscular		Redução da Massa Gorda	X
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profiláticos e/ou Terapêuticos	
QUESTIONÁRIO DE SAÚDE		SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?			X
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)?			X
3) Apresenta extrassístole, taquicardia, palpitações, sopro?			X
4) Tem hipertensão arterial?			X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?			X
6) Alergia a fármacos?			X
7) Insuficiência cardíaca?			X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço?			X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?			X
10) Epilepsia?			X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?			X
12) Flebites, embolias?			X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?			X
14) Febre reumática?			X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?			X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?			X
Qual?			
17) Uso regular de medicamentos?			X
18) Faz uso regular do tabaco?			X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?			X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?			X
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspeto qualitativo/quantitativo?	X		
22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)?			X
23) Pratica atividade física regularmente?			X
Qual?			
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercício físico?			X
Qual?			

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	X
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total $>$ 200 mg/dl, ou Col - LDL $>$ 130 mg/dl, ou Col - HDL $<$ 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicémia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a atividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	X
Colesterol HDL $>$ 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens $<$ 45 anos; Mulheres $<$ 55 anos, Assintomáticos; Fatores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Fatores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; Pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Anexo XIII – Avaliação Corporal Estudo de Caso A

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Data de Avaliação	28/03/2018	18/06/2018
Idade	38.00	39,00
Altura (m)	1.83	1.83
Peso (Kg)	78.2	78.8
IMC	23.4	23.8
% Massa Gorda	17,00	15.3
% Total de Água Corporal	58.5	59.9
Massa Muscular	61.7	64.3
Nível Avaliação Física	5,00	5,00
Massa Óssea	3,20	3.5
Taxa Metabólica Basal	1877,00	1951,00
Idade Metabólica	27,00	24,00
Nível Gordura Visceral	5.5	5.0
% Gordura Corporal Braço Direito	13.7	13.5
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	15.0	14.1
% Gordura Corporal Tronco	18.1	15.6
% Gordura Corporal Perna Direita	16.3	15.7
% Gordura Corporal Perna Esquerda	15.8	15.2
Massa Muscular Braço Direito	3.7	3.8
Massa Muscular Braço Esquerdo	3.7	3.9
Massa Muscular Tronco	34.4	35.9
Massa Muscular Perna Direita	10.1	10.4
Massa Muscular Perna Esquerda	10.0	10.3

Anexo XIV – Plano de Treino Estudo de Caso A

Plano de treino**Data:****Nome:** Estudo de caso A**Nível:** Avançado**Nº de Cliente:** ---**Objetivo:** Hipertrofia**Observações:**-----**Aquecimento:** 10' Passadeira**Fim do Treino:** 5 min. de Alongamentos

70%;75%; 80%; 85% (1RM)

Treino 1**Treino 2**

Exercício	Carga/Rep.				DESC.	Exercício	Carga/Rep.				DESC.
	12	10	8	6			12	10	8	6	
Leg Press	94,5	101	108	115	1-2min	Elevação frontal com barra	21	23	24	26	1-2min
Agachamento Frontal com Barra	56	60	64	68		Aberturas inclinadas com halteres	10,50	11,25	18,00	12,75	
Gêmeos na box com haltere	21	23	24	26		Curl com barra (supinação)	14	15	16	17	
Crucifixo na MP	35	38	40	43		Curl concentrado	10,50	11,25	18,00	12,75	
Aberturas horizontais na MP	14	15	16	17		Tricípite à retaguarda com barra	10,50	11,25	18,00	12,75	
Puxador Alto	28	30	32	34		Afundo na caixa	
Cruxifixo invertido na MP	21	23	24	26		Abdominais bicicletas	
Abs na MP	28	30	32	34		Tesouras com braços em extensão	
Prancha aranha	
Barco	

Treino 3					Treino 4						
Exercício	Carga/Rep.				DESC.	Exercício	CARG.				DESC.
Agachamento sumo com barra	52,50	56,25	60,00	63,75	1-2min	Curl invertido	21	23	24	26	1-2min
Walking lunge com halteres	17,50	18,75	20,00	21,25		Prancha curl na MP	14,28	15,30	16,32	17,34	
Lunge burgalo com halteres	11,90	12,75	13,60	14,45		Press ombros halteres	14,28	15,30	16,32	17,34	
Butterfly com halteres	14,28	15,30	16,32	17,34		Elevação laterais com halteres	7,00	7,50	8,00	8,50	
Cruxifixo ascendente n MP	21	23	24	26		Supino com barra pega junta	14,00	15,00	16,00	17,00	
Remada baixa em supinação com barra	17,50	18,75	20,00	21,25		Tricípite retaguarda unilateral com haltere	7,00	7,50	8,00	8,50	
Prancha com remada com halter	14,28	15,30	16,32	17,34		Curl na MP (supinação)	28	30	32	34	
Abs rolo		Prancha lateral com descida de anca	
Abs disco		Abs invertida no banco	
Prancha tocar ombro							

Anexo XV – Questionário PAR-Q Estudo de Caso B

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular		Resistência Muscular	
Definição Muscular		Redução da Massa Gorda	X
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	X
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profiláticos e/ou Terapêuticos	
QUESTIONÁRIO DE SAÚDE		SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?			X
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)?		X	
3) Apresenta extrassístole, taquicardia, palpitações, sopro?			X
4) Tem hipertensão arterial?			X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?			X
6) Alergia a fármacos?			X
7) Insuficiência cardíaca?			X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço?			X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?			X
10) Epilepsia?			X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?			X
12) Flebites, embolias?			X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?			X
14) Febre reumática?			X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?			X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?			X
Qual?			
17) Uso regular de medicamentos? ANTI COAGULANTE		X	
18) Faz uso regular do tabaco?			X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?			X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?		X	
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspeto qualitativo/quantitativo?			X
22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)?			X
23) Pratica atividade física regularmente?		X	
Qual?		DEFESA PESSOAL	
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercício físico?			X
Qual?			

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	X
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total $>$ 200 mg/dl, ou Col - LDL $>$ 130 mg/dl, ou Col - HDL $<$ 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicemia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a atividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	X
Colesterol HDL $>$ 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens $<$ 45 anos; Mulheres $<$ 55 anos, Assintomáticos; Fatores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Fatores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; Pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Anexo XVI – Avaliação Corporal Estudo de Caso B

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
Data de Avaliação	15/02/2018	11/05/2018	18/06/2018
Idade	51,00	51,00	51,00
Altura (m)	1,75	1,75	1,75
Massa Corporal	86,50	85,1	84,50
IMC	28,30	27,8	27,60
% Massa Gorda	23,60	20,0	18,30
% Total de Água Corporal	54,70	57,6	59,10
Massa Muscular	62,80	64,70	66,60
Nível Avaliação Física	2,00	5,00	5,00
Massa Óssea	3,30	3,4	3,60
Taxa Metabólica Basal	1922,00	1967,00	1985,00
Idade Metabólica	49,00	37,00	30,00
Nível Gordura Visceral	11,00	9,5	8,30
% Gordura Corporal Braço Direito	19,10	14,7	13,20
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	18,60	14,0	13,50
% Gordura Corporal Tronco	25,10	19,9	18,60
% Gordura Corporal Perna Direita	22,10	22,1	21,70
% Gordura Corporal Perna Esquerda	23,40	22,8	22,10
Massa Muscular Braço Direito	3,80	4,1	4,80
Massa Muscular Braço Esquerdo	3,90	4,4	4,90
Massa Muscular Tronco	34,70	36,2	38,20
Massa Muscular Perna Direita	10,30	10,1	10,40
Massa Muscular Perna Esquerda	10,10	9,9	10,20

Anexo XVII – Plano de Treino Estudo de Caso B

Plano de treino**Data:****Nome: Estudo de Caso B****Nível: Avançado****Nº de Cliente: ---****Objetivo: Diminuição de Massa Gorda/ Manutenção****Observações:-----****Aquecimento: Passadeira 15 minutos****Treino 1****Treino 2**

	Série	Rep.	RM	Descanso	Exercício	Série	Rep.	RM	Descanso
Peso morto	3	15	50	30'	Lunge frente + trás com barra	3	10	30,00	30"
Tricípíte máquina de cabos	3	15	90	30'	Clean	4	10	20,00	30"
Prancha puxador alto	3	15	13	30'	Supino na máquina	3	10	50,00	30"
Lunge estático com barra	3	15	30	30'	Truster	4	10	30,00	30"
TRX crunch	3	15	...	30'	Prancha de braços fitball	3		1'	30"
Aberturas inclinadas halteres	3	15	10	30'	Coice inclinado	3	15	10,00	30"
Peito máquina de cabos	3	15	50	30'	Jumping jacks	4	30	...	30"
Dorsal com disco	3	15	10	30'	Curl concentrado barra	3	15	12,50	30"
Flexão fechadas	3	15	...	30'	Burpees	3	15	...	30"
Abs no rolo	3	15	...	30'	Abdominais inversos	3	20	...	30"
Observação - Fim do treino termina com 10' remo + 10' bicicleta									

Plano de treino

Data:

Nome: Estudo de Caso B

Nível: Avançado

Nº de Cliente: ---

Objetivo: Diminuição de Massa Gorda/ Manutenção

Observações:-----

Aquecimento: 10 min. de remo

Treino 1**Treino 2**

	Série	Rep.	RM	Descanso	Exercício	Série	Tempo	Descanso
Puxador Alto	3	15	42,5	30'	Saltar à corda	4	40"	10" Entre exercício; 1' entre séries
Remada baixa com barra	3	15	40,0	30'	Agachamento salta no TRX			
Remada horizontal	3	15	42,5	30'	Jumping jacks			
Serrote	3	15	17,5	30'	Slambal com sandball			
Puxador alto junto supinação	3	15	25,0	30'	wall ball			
Bicípite curl com barra	3	15	20,0	30'	flexão			
Bicípite curl haltere sentado	3	15	12,0	30'	Burpees com bozu			
Bicípite MP baixo	3	15	30,0	30'	Skipin alto			
Bicípite MP ombro	3	15	30,0	30'	Mountain Climbers			
V-sit up alternado	3	15	...	30'	Prancha subir e descer			
Prancha aranha	3	2'	...	30'	Aplicar treino em modo Tabata			
Observação - Fim do treino termina com 20' Passadeira								

Treino 3					Treino 4				
Exercício	Série	Rep.	RM	Descanso	Exercício	Série	Rep.	RM	Descanso
Leg Press	3	20,00	90,0	30"	Supino máquina	3	25	43,5	30"
Subida unilateral box c/ haltere	3	15+15	7,5	30"	Cruxifixo	3	20	43,5	30"
Extensão joelho	3	15,00	77,5	30"	Aberturas horizontais	3	20	43,5	30"
Gêmeo box com haltere	3	20,00	10,0	30"	Supino Inclinado com haltere	3	20	43,5	30"
SDHP	3	20,00	30,0	30"	Tricípite com barra À testa	3	25	32,6	30"
Press máquina	3	20,00	42,5	30"	Tricípite com corda	3	20	16,3	30"
Press militar com haltere	3	15,00	15,0	30"	Prancha no bozu	3	1'30"	18,5	30"
Elevações laterais com haltere	3	15,00	7,5	30"	Prancha fitball com flexão MI	3	20	16,3	30"
Abs com disco	3	25,00	10,0	30"	Tesouras horizontais	3	25	16,3	30"
Abs MP	3	20,00	...	30"					
Prancha aranha	3	1'30"	...	30"					

Anexo XVIII – Questionário PAR-Q Estudo de Caso C

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular		Resistência Muscular	
Definição Muscular		Redução da Massa Gorda	X
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	X
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profiláticos e/ou Terapêuticos	
QUESTIONÁRIO DE SAÚDE			
		SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?			X
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)?			X
3) Apresenta extrassístole, taquicardia, palpitações, sopro?			X
4) Tem hipertensão arterial?			X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?			X
6) Alergia a fármacos? Penicilina			X
7) Insuficiência cardíaca?			X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço?			X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?			X
10) Epilepsia?			X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?			
12) Flebites, embolias?			X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?			X
14) Febre reumática?			X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?			X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?			X
Qual?			
17) Uso regular de medicamentos?			X
18) Faz uso regular do tabaco?			X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?			X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?			X
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspeto qualitativo/quantitativo?			X
22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)?			X
23) Pratica atividade física regularmente?			X
Qual?			
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercício físico?			X
Qual?			

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	X
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total $>$ 200 mg/dl, ou Col - LDL $>$ 130 mg/dl, ou Col - HDL $<$ 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicemia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a atividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	X
Colesterol HDL $>$ 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens $<$ 45 anos; Mulheres $<$ 55 anos, Assintomáticos; Fatores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Fatores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; Pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Anexo XIX - Avaliação Corporal Estudo de Caso C

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Data de Avaliação	01/03/2018	05/04/2018
Idade	42,00	42,00
Altura (m)	1,70	1,70
Peso (Kg)	70,2	70,60
IMC	24,3	24,40
% Massa Gorda	25,8	26,50
% Total de Água Corporal	54,9	54,40
Massa Muscular	49,5	49,30
Nível Avaliação Física	5,00	5,00
Massa Óssea	2,6	2,60
Taxa Metabólica Basal	15,29	1526,00
Idade Metabólica	27,00	29,00
Nível Gordura Visceral	4,0	4,00
% Gordura Corporal Braço Direito	20,9	23,00
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	25,1	27,00
% Gordura Corporal Tronco	22,3	23,90
% Gordura Corporal Perna Direita	32,3	30,80
% Gordura Corporal Perna Esquerda	31,6	31,00
Massa Muscular Braço Direito	2,7	2,60
Massa Muscular Braço Esquerdo	2,5	2,50
Massa Muscular Tronco	28,2	27,80
Massa Muscular Perna Direita	8,1	8,30
Massa Muscular Perna Esquerda	8,0	8,10

Anexo XX - Plano de Treino Estudo de Caso C

Plano de treino										
Data:					Nome: Estudo de Caso C				Nível: Avançado	
Nº de Cliente: ---		Objetivo: Defenição de Massa Muscular/ Manter condição Física						Observações: -----		
Aquecimento: 5min. de Aquecimento Articular					Fim do Treino: 5 min. de Alongamentos					
Treino 1					Treino 2					
Exercício	Série	Rep.	RM	Descanso	Exercício	Série	Rep.	RM	Descanso	
Leg Press	3	15	...	30"	Leg press	2,00	15	...	30"	
Remada baixa com barra	3	15	...	30"	Front Squat	2,00	15	...	30"	
Press de ombro	3	15	...	30"	Extensão de pernas	2,00	15	...	30"	
Tricipite à testa	3	15	...	30"	Flexão de pernas	2,00	15	...	30"	
Curl com barra	3	15	...	30"	Peso Morto	2,00	15	...	30"	
Lunge invertido diagonal	3	15	...	30"	Gêmeos c/halt. No Step	2,00	15	...	30"	
Butterfly com halter	3	15	...	30"	Gêmeos na Leg Press	2,00	15	...	30"	
Prancha aranha	3	15	...	30"	Prancha com roda	2,00	15	...	30"	
Abs pés fitball	3	15	...	30"	Abs com disco	2,00	15	...	30"	
Abs inverso	3	15	...	30"	Abs no banco (invertidos)	2,00	15	...	30"	

Treino 3					Treino 4				
Exercício	Série	Rep.	RM	Descanso	Exercício	Série	Rep.	RM	Descanso
Corrida Intensidade - 9/10	3 voltas		...	1' de descanso entre cada volta	Agachamento com barra	2,00	15	...	30"
Jumping Jacks		30	...		Flexão do joelho na máquina	2,00	15	...	30"
Mountain Climbers		30	...		Extensão do joelho na máquina	2,00	15	...	30"
Lunge Dinâmico		25	...		Lunge búlgaro	2,00	15	...	30"
Agachamento		25	...		Agachamento isométrico	2,00	15	...	30"
Saltar à corda		50	...		Extensão da perna na M.P.	2,00	15	...	30"
Burpees		10	...		Abdução da perna na M.P.	2,00	15	...	30"
Flexões		10	...		Peso Morto unilateral com halteres	2,00	15	...	30"
Afundos no banco		15	...		Tesouras Horizontais	2,00	20	...	30"
Abdominais		15	...		Abs com corda	2,00	20	...	30"
Dorsais		15							

Anexo XXI – Cartaz Bootcamp



GOLDEN
FITNESS & SPA

BOOT CAMP

9 de junho

RESERVE JÁ O DIA!

MANHÃ ★ BOOTCAMP ★

TARDE ★ CORTE DO BOLO (6º Aniversário) ★

NOITE ★ JANTAR ★

Urb. Castelos Velhos, Av. Cidade Safed, Lote 3, R/C-Esq. 6300-537 Guarda
Telm. 963 860 165 . geral@goldenfitness.pt

Anexo XXII – Mapa Bootcamp



- **Estação 1:** Sobe , sobe, pernas sobem!
- **Estação 2:** Carrega, sobe e transforma
- **Estação 3:** Sem medo de saltar
- **Estação 4:** Obstáculos da Vida
- **Estação 5:** Aperta o Abdominal
- **Estação 6:** Somos todos tesouras
- **Estação 7:** Abdominal de Ferro
- **Estação 8:** Braço de Hulk
- **Estação 9:** Tudo a puxar
- **Estação 10:** Treino australiano
- **Estação 11:** Lançamento do peso
- **Estação 12:** Ai não saltes não!
- **Estação 13:** Vamos à caça?



Anexo XXIII – Perguntas e Respostas do Bootcamp

Perguntas e Respostas		Perguntas e Respostas	
Perguntas	Respostas	Perguntas	Respostas
1 - Qual o país em que a sua bandeira contém a Estrela de David (estrela de 6 pontas)?	Israel	21- Completa o provérbio: “Em casa de ferreiro...”	” ...o espeto é de pau.”
2 - Em que ano se deu o terramoto em Lisboa?	1755	22- Qual a periodicidade dos Jogos Olímpicos?	4 Anos
3- Segundo a lenda, que rei português voltará um dia, numa manhã de nevoeiro?	Rei Sebastião	23- Que país tem como capital Helsínquia?	Finlândia
4- Quem descobriu, em 1498, o caminho marítimo para a Índia?	Vasco da Gama	24- Quem é o pai da Medicina?	Hipócrates
5- Que regime político foi derrubado a 25 de abril de 1974?	Estado Novo	25- Qual é a ave mítica que nasce das cinzas?	Fénix
6- Os “Lusiadas” é uma obra de que autor?	Luís de Camões	26- Quais são os 5 F’s que caracterizam a cidade da Guarda?	Forte, Farta, Fria, Formosa e Fiel
7- Qual o tema da Expo 98?	Os oceanos	27- Qual a altitude da Guarda?	1056 metros
8- Como ficou conhecida a revolução de 25 de abril de 1974?	Revolução dos Cravos	28- Qual a cor do cavalo branco de Napoleão Bonaparte?	Branco
9- Qual a cidade-berço de Portugal?	Guimarães	29- Em que continente ficam as Filipinas?	Ásia
10- Quem foi o Primeiro Presidente dos Estados Unidos da América?	George Washington	30- Quantas modalidades de aulas de grupo tem o Golden Fitness?	19
11- Qual a capital dos Estados Unidos da América?	Washington	31- Em que ano morreu Hitler?	1945
12- Entre que idades se pode doar sangue?	Entre 18 e 65 anos	32- Quem foi Picasso e Beethoven?	Pintor e Músico
13- Onde se situa a “Grande Barreira de Coral”?	Austrália	33- Qual a capital do Brasil?	Brasília
14- Onde se situa o museu do Louvre?	Paris	34- Em que ano foi inaugurado o Golden Fitness, com o nome de FFitness?	2012
15- Como é conhecido José Mourinho em Inglaterra?	Special One	35- Como se chama a população de Castelo Branco?	Albicastrenses
16- Qual o nome do Papa português?	João XXI	36 – Qual a capital da Bulgária?	Sófia
17- Complete o provérbio: “Quem não tem cão...”	“...caça com gato.”	37- Quantos municípios têm o distrito da Guarda?	14
18- Em que ano caiu o muro de Berlim?	1989	38- Quem é a avó de D. Sancho I?	Dona Teresa, mãe de D. Afonso Henriques
19- Completa a frase: “Amigos, amigos...”	“... negócios à parte.”	39- No ano do atentado às torres gémeas, quem era o Presidente que governava?	George W. Bush
20- Completa o provérbio: “Manda quem pode...”	”... obedece quem tem juízo.”	40- Quantos instrutores tem o ginásio?	5

Questões por estações			
Estação	Nº da Questão	Estação	Nº da Questão
Estação 1	8,12,29	Estação 8	6,9,18
Estação 2	3,11,30	Estação 9	20,23,37
Estação 3	2,10,17	Estação 10	22,26,39
Estação 4	28,33,35	Estação 11	19,36,34
Estação 5	14,15,21	Estação 12	5, 25,27
Estação 6	4,32,40	Estação 13	7,16,24,38
Estação 7	1,13,31		

**Anexo XXIV – Regulamento Geral das Atividades do
Bootcamp**



Regulamento Geral



Exercício nº1: Sobe, sobe, pernas sobem!

Objetivo: fazer 100 mountain climbers no menor tempo possível;

Exercício nº2: Carrega, sobe e transforma

Cada elemento terá que carregar todos os pneus, um de cada vez por cada membro da equipa, transportando-os ao longo do trajeto até ao final do percurso, realizando assim uma pirâmide com os pneus. Cada colega transporta o pneu seguinte quando o colega que veio tocar na mão.

Objetivo: Fazer a atividade num menor tempo possível.

Exercício nº3: Sem medo de saltar

Objetivo: realizar 30 burpees no menor tempo possível.

Exercício nº4: Obstáculos da Vida

Cada elemento da equipa irá percorrer os obstáculos a correr, sem sair do percurso, retirando o menor tempo possível para poder obter o primeiro lugar nesta prova.

Nesta corrida irão passar por corrida entre cones, corridas de sacos e rastejar.

Objetivo: percorrer o percurso no menor tempo possível.

Exercício nº5: Aperta o Abdominal

Objetivo: Aguentar a máximo tempo em prancha.

Exercício nº6: Somos todos tesouras

Objetivo: fazer 100 Jumping Jack's no menor tempo possível;

Exercício nº7: Abdominal de Ferro

Objetivo: fazer 50 abdominais no menor tempo possível;

Exercício nº8: Braço de Hulk

Objetivo: fazer 40 flexões no menor tempo possível;

Exercício nº9: Tudo a puxar

Cada elemento da equipa terá de amarrar a corda à cintura que se encontra presa a um pneu, fazendo o percurso indicado, sendo ajudado pelos restantes colegas de equipa devido às dimensões e peso do pneu. Quem terá de fazer o trajeto é o elemento que tem a corda, passando ao próximo elemento quando completar o percurso.

Objetivo: fazer o transporte no menor tempo possível;

Exercício nº10: Treino australiano

Objetivo: fazer 70 agachamentos saltados no menor tempo possível;

Exercício nº11: Lançamento em peso

Objetivo: lançar o pneu o mais longe possível, sendo contabilizado o pneu do membro que alcançou a maior distância;

Exercício nº12: Ai não saltes não!

Saltar os pneus e encontrar as garrafas com as perguntas, correspondente à cor da equipa.

Objetivo: Saltar o mais rápido possível os pneus, encontrando as garrafas e responder corretamente às perguntas.

Exercício nº13: Vamos à caça?

Encontrar as garrafas com as perguntas correspondentes às cores das equipas distribuídas pelo local.

Objetivo: conseguir no mínimo tempo possível as garrafas e responder corretamente às perguntas.

Observações gerais:

Cada equipa tem à sua disposição um mapa com um determinado percurso;

Para cada estação, terão de responder às perguntas para a estação em que se encontram;

Cada pergunta correta corresponde a 10 pontos;

É obrigatório cumprir a ordem do percurso;

É obrigatório passar por todos os pontos;

A classificação é cotada de 50 a 10 pontos de acordo com o melhor e menor tempo, respetivamente, realizado por cada equipa;

Ganha a equipa que cumprir todas as regras e obter a melhor pontuação;

Anexo XXV – Ficha de Inscrição do Bootcamp



Ficha de Inscrição da Equipa Vermelha

Elementos da Equipa:

Prova 1: Tempo total -
Prova 2: Tempo total -
Prova 3: Tempo total -
Prova 4: Tempo total -
Prova 5: Tempo total -
Prova 6: Tempo total -
Prova 7: Tempo total -
Prova 8: Tempo total -
Prova 9: Tempo total -
Prova 10: Tempo total -
Prova 11: Tempo total -
Prova 12: Tempo total -
Prova 13: Tempo total -
Prova 14: Tempo total -
Prova 15: Tempo total -

Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:

Número total de pontos: _____

Anexo XXVI – Cartaz da Semana de Aniversário *Golden Fitness & Spa*



GOLDEN
FITNESS & SPA

★
ESPECIAL
SEMANA
6^o
ANIVERSÁRIO
★

★ **4 de Junho**
Open Day

★ **5 de Junho**
Festa branca
(Dress code: branco)

★ **6 de Junho**
Hollywood
Passadeira Vermelha
(Dress code: vermelho)
20:30H

Master Golden
Zumba
(Instrutores: Célia Valente,
Rui Jerónimo, Susana Terras)

★ **7 de Junho**
Especial Anos 80
(Dress code: acessório
ou roupa anos 80)

★ **8 de Junho**
Open Day
17:30h
Workshop Mamãs e Bebés
Especial Crossfamily
das 18:00h às 19:30h
(Actividade entre Pais e filhos)

★ **9 de Junho**
9:00h **Bott Camp**
(Campo de tiro da GNR)
19:00h - **Corte do Bolo**
no Golden Fitness & Spa
20:00h - **Jantar 6º Aniversário**

Urb. Castelos Velhos, Av. Cidade Safed,
Lote 3, R/C-Esq. 6300-537 Guarda
Telm. 963 860 165 . geral@goldenfitness.pt



Anexo XXVII – Formação – “Acabei o curso de Desporto. E agora?”



CERTIFICADO

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que, **Carolina Alexandra Almeida Silva**, participou no Ciclo de Tertúlias, intitulado "Acabaste o curso de Desporto. E agora?", tendo assistido às seguintes sessões:

- **Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade.**

O Ciclo de Tertúlias foi organizado pela Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões e Direção do curso de Licenciatura em Desporto.

Guarda, 15 de junho de 2018

O Diretor

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)